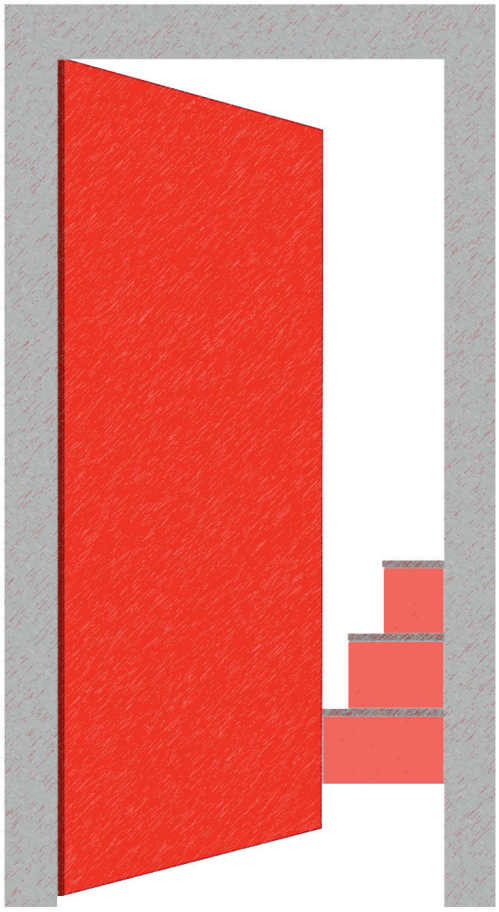
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Agency for Development and Cooperation SDC

Austrian
Development Cooperation

PROGRAM UPRAVLJANJA KARIJEROM

PRIRUČNIK "KORACI"



REPRESENTATIVE OFFICE IN B&H
GOPA
WORLDWIDE CONSULTANTS

projekat zapošljavanja mladih
youth employment project
YEP

"KORACI"

PRIRUČNIK ZA GRAĐENJE SAMOPOŠTOVANJA

Dobrodošli u program „KORACI"

GRAĐENJE SAMOPOŠTOVANJA KROZ PROGRAM „KORACI"

UVOD

Samopoštovanje kroz program pod nazivom „Koraci" je dio programa upravljanja karijerom koji je pripremljen za škole u BiH. Upravljanje karijerom je program kreiran u sklopu komponente I Projekta zapošljavanja mladih u BiH (2009-2011), kojeg implementira njemačka kompanija GOPA, a finansiran je od strane Švajcarske agencije za razvoj i saradnju (SDC) i Austrijske agencije za tehničku saradnju (ADC).

Cilj cjelokupnog programa upravljanja karijerom je da učenicima završnih razreda pruži kvalitetne informacije koje će im pomoći da naprave bolje odluke o svojoj budućnosti. Program „Koraci" je priručnik. Nakon kratkog uvoda od nastavnika, trebaš sam proći kroz priručnik. Priručnik se sastoji od određenog broja upitnika i testova koji će ti pomoći da bolje upoznate sebe, svoje jače strane i interese. Tu ćeš također pronaći različite materijale za vježbanje i mnogobrojne ideje koje ćeš upijati. Sve to ima za cilj da ti pomogne da izgradiš svoje samopoštovanje, i da time, počneš da razmišljaš i djeluješ na pozitivan način.
Moguće je da već imaš pozitivno mišljenje o sebi. U svakom slučaju, lekcije iz ovog priručnika će ti pomoći da to mišljenje ojačaš. A neke od lekcija, će ti pomoći će ti da pronađeš dodatnu snagu, ukoliko se suočiš sa poteškoćama koje će od tebe zahtjevati da se osvrneš na stvari koje lično nisi iskusio. Drugim riječima, ovdje će svako pronaći nešto za sebe.
Na kraju krajeva, tvoj život zavisi od odluka koje donosiš, ali tvoj pristup je uslovljen mišljenjem o sebi, o tome kako stvaraš vizije o uspjehu, i odnosu sa drugim ljudima. Ovaj priručnik će ti pomoći da prođeš dio tog putovanja.

Napomena: Iz isključivo praktičnih razloga ovaj priručnik je napisan u muškom rodu.

10 KORAKA DO USPJEHA

Ovaj program te uči o deset koraka do uspjeha.

Ove dvije strane će ti okvirno objasniti ključne elemente.

KORACI SU PROMJENLJIVI

1. Shvatanje samog sebe

- kratki upitnik koji procjenjuje kakvo mišljenje imaš o sebi.

2. Pozitivno razmišljanje

-Pisanje "Pisma istine";
-Procjenjivanje trenutnih okolnosti u kojima se nalaziš;
-Stvaranje 'Ličnog lista uspjeha" i "Unosa pobjeda";
-Početak vježbanja ispred ogledala.

3. Pozitivan razgovor

- nauči da "pozitivno pričaš;
- promjeni svoj samogovor;
- prekini začarani krug.

4. Prepoznavanje svojih jačih strana

- niz testova koji će:
- procjeniti tvoje lične kvalitete;
- pomoći da upoznaš sam sebe;
- pomoći da upoznaš svoje jače strane/inteligencije;
- pomoći da shvatiš kako da nađeš posao.

5. Stvaranje vizije

- šta bi uradio sa 1 milion eura?;
- uhvati se u koštac sa svojim mogućnostima;
- razmisli o ljudima kojima se diviš.

6. Pravljenje planova

- razlozi za postavljanje ciljeva u životu;
- upute o postavljanju sopstvenih ciljeva;
- kako kreirati svoj "List ciljeva";
- slucajevi studija o uspješnim osobama koje su sebi postavili ciljeve i ispunili iste.

7. Vizualizacija uspjeha

- kako da izadeš iz svoje zaštitne zone;
- stvaranje sistema za potvrdivanje napretka.

8. Preduzimanje akcije

-kako da zatražiš ono što želiš;
-prevazilaženje straha od neuspjeha;
-riskiraj da bi radio ono što zaista želiš.

9. Prihvatanje povratnih informacija/reakcija

-kako se nositi sa pozitivnim i negativnim kritikama.

10. Samo nastavi

-Razvoj lične motivacije;
-Cijeni prednosti podrške koju dobivaš;
-Slučajevi studija o ljudima koji su uspješno nastavili ka svom cilju.

AKO JE ŽIVOT IGRA, OVO SU REZULTATI

PROMJENITE LOŠE NAVIKE U DOBRE

1/ Nesvjesna nekompetencija

Nesvjestan – ne znaš da je ono što radiš pogrešno

2/ Svjesna nekompetencija

Svjestan – znati koje navike ne funkcioniraju

3/ Svjesna kompetencija

Vježba – vježbati novo ponašanje/navike

4/ Nesvjesna kompetencija

Vladati – automatski raditi prave stvari

-Neuspjeh –

male greške koje se iznova ponavljaju

-Sreća –

raditi prave stvari svaki dan

-Uspjeh –

progresivno ispunjenje unaprijed utvrđenih ciljeva i zadataka

Možeš uspjeti u životu!

Već imaš sve što je potrebno da bi uspio u životu. Jedine stvari koje te koče su uvjerenja i osjećanja o samom sebi. To zovemo samopouzdanjem. Kad imaš zdrav nivo samopoštovanja, steći ćeš obrazovanje i obuku koju trebaš proći da bi izvršio KORAKE i postao uspješniji. Da bi uspio u životu trebaš izgraditi samopouzdanje i promjeniti svoje mišljenje i povećati samouvjerenje.

ŠTA JE ZDRAVO SAMOPOUZDANJE?

Zdravo samopouzdanje je uvjerenje da možeš biti voljen i sposoban. Samopouzdanje se gradi na tvom mišljenju o sljedećim tvrdnjama...

TAJNE USPJEHA

Sve što je u ovoj knjizi tu je da ti pomogne da izgradiš samopoštovanje i naučiš tajne uspjeha

OTPORNOST

Oni koji prolete kroz život su otporni. Njihova vrpca otpornosti pretvara svaki tren životnih udaraca u brzinu i razdaljinu. Koliko visoko možeš odskočiti?

Stvari koje utiču na moje samopouzdanje

„Ako se ja ne zalažem za sebe – ko će?"

Hilal

Šta podiže, odnosno, smanjuje samopouzdanje?

Više

Niže

„Ja smatram da je samopouzdanje jedina najjača sila u našem postojanju...
Način na koji razmišljamo o sebi utiče na bukvalno svaki aspekt života".

Nathaniel Branden

„3 od 4 ljudi pati zbog niskog samopoštovanja."

Philip Collett

Ti si glavni!

Da bi uspio, moraš preuzeti odgovornost nad svojim životom. Trebaš razumjeti:

D + O = R

Događiji u tvom životu

+ tvoji **odgovori** na ove događaje

stvaraju **Rezultate.**

Naprimjer,

Događaj : Neko mi kaže da sam idiot.

Odgovor: U svojoj svijesti, slažem se sa njim.

Rezultat: Osjećam se loše.

Događaj: Neko mi kaže da sam idiot.

Odgovor: U svojoj svjesti, kažem sebi da me on ne poznaje baš dobro.

Rezutlat: Osjećam se dobro.

„Niko te ne može natjerati da se osjećaš manje vrijednim bez tvog odobrenja."

Eleanor Roosevelt

PRESTANI SE ŽALITI I KRIVITI DRUGE

Da bi uspio u životu, trebaš prestati kriviti druge ljude za stanje u svom životu. Trebaš također da se prestaneš žaliti drugim ljudima o tome kako ti je teško. Trebaš preuzeti 100% odgovornost nad svojim životom. Ako stvari nisu onakve kakve bi želio, UČINI NEŠTO U VEZI SA TIM. Ako ne znaš ŠTA da učiniš, počni okolo da se raspituješ dok ne nađeš nekoga ko zna. Koristi svoje vještine rješavanja problema dok ne dođeš do nekih kreativnih ideja. Onda ... RADI NA TIM IDEJAMA – ODMAH!

ZAPAMTI...

Da bi bio uspješan, morat ćeš riskirati u životu. To će ti biti teško jer je nešto novo. To je normalan osjećaj – u redu je da se osjećaš neugodno, ali ne dozvoli da te to zaustavi. Nastavi ići svojim putem. Imaj na umu. . .

„Ja ću danas učiniti ono što drugi neće, da bi sutra imao ono što drugi nemaju.

„Neuspjeh? Nikad se nisam sa tim susreo. To su sve samo bili privremeni zastoji"

Bill Marriott

„Cijena veličine je u odgovornosti."

Winston Churchill

Čista istina!

„NIKO NE DOLAZI"

- Ne postoji vitez na bijelom konju

- Ne postoje dobre vile

- Ne postoji duh iz lampe

Ali postoje ljudi koji će ti pomoći sve dok budeš pomagao samom sebi

Kad dođeš do dna, šta je rješenje?
Da li ćeš sjediti i žaliti se ili tražiti rješenje?
Ukoliko ćeš tražiti rješenje to je prvi korak do pobjede, ono što se broji je stav i duh.

„SREĆA nastaje onda kad spremno iskoristiš šansu."

„Bitan je trud, a ne sreća i što se više budeš trudio imat ćeš više

sreće!"

„Osjećamo se dobro do mjere do koje osjećamo da držimo kontrolu nad životom"

Brian Tracy

INTERNO MJESTO KONTROLE

TI DRŽIŠ STVARI POD KONTROLOM

i

EKSTERNO MJESTO KONTROLE

NEŠTO SA STRANE DRŽI KONTROLU

Dugoročno učenje

„Žalostan je onaj čovjek koji ima omiljeni restoran, a ne omiljenog pisca. Odabrao je omiljeno mjesto u kojem će hraniti tijelo, ali nema omiljeno mjesto gdje će hraniti svoj um."

Jim Robin

U narodu ima jedna izreka koja kaže "Težite ka savršenstvu". Nikad ga ne možemo dostići, ali trebamo težiti da svaki dan budemo malo bolji nego što smo bili. Učenje je ključna stvar za uspjeh, a bit će sve bitnija u budućnosti. Ako želiš više onda moraš biti "više".

Školski dani su možda bili nesretno iskustvo za tebe i možda ti je rečeno da si glup ili beskoristan. Ali loše iskustvo je možda bilo zbog toga što nastavnik nije bio u stanju da pruži informacije na način koji je tebi odgovarao, a ne zbog toga što nemaš dovoljno moždanih ćelija.

Odaberi dobre stvari koje ćeš staviti u svoj mozak, zapamti D + O = R. Iako ti se možda ne čini tako, uvijek imaš izbor. I zapamti:

OVO JE TVOJ ŽIVOT, A NE PROBA

„Gdje god da se sad nalaziš u životu to je zbog toga kakva si osoba!"

Korak 1 – RAZUMIJEVANJE SAMOG SEBE

„Putovanje od hiljadu milja počinje sa jednim korakom"

Konfučije

Prvi korak prema budućnosti počinje ovdje. Molim te da ispuniš upitnik koji će ti dati uvid o tome kako vidiš sebe. Na taj način ćeš spoznati korisne informacije koje će ti stajati tamo negdje u svijesti kad preduzmeš druge korake koje smo naveli u priručniku.
Pravila ovog upitnika su prilično jednostavna, a trebat će ti samo par minuta da ga ispuniš. Molim te da ovome pristupiš ozbiljno i pokušaj da iskreno odgovoriš na svako pitanje.

Pravila upitnika

Ovaj upitnik je kreirao Morris Rosenberg, profesor sociologije i vodeći stručnjak o samopoštovanju. Ovo je jednostavna tehnika koja će ti pomoći da vidiš kakvo mišljenje imaš o sebi. Ako budeš odgovarao na pitanja iskreno, moći ćeš vidjeti kakvo mišljenje imaš o sebi sada. I ako to budeš shvatio, vidjet ćeš koje promjene trebaš učiniti da bi popravio svoje mišljenje o sebi, te kako možeš pozitivnije pristupiti svakodnevnom životu.
Slika o samom sebi je ona po kojoj procjenjujemo svoj sopstveni život, svoje veze i pogled ka budućnosti.

Dakle. Šta misliš o sebi? Da li – kao i većina mladih ljudi... – imaš strogo i negativno mišljenje o sebi? Otkrij kakvu si sliku o sebi kreirao tako što ćeš ispuniti ovaj upitnik.
Svako pitanje se boduje sa ocjenama od 1 do 5, a ti brojevi imaju sljedeće značenje:

1. = Nikada
2. = Rijetko
3. = Ponekad
4. = Uglavnom
5. = Uvijek

UPITNIK

1. Svoje mišljenje otvoreno izražavam.

2. Ne bojim se da me druge osobe neće prihvatiti.

3. Kad treba da donesem važnu odluku koja uglavnom utiče na mene (poput odlučivanja šta dalje nakon škole), možda ću se posavjetovati sa drugim osobama, ali finalna odluka je na meni.

4. Opraštam sebi greške.

5. Mislim da zaslužujem ono najbolje što život može ponuditi.

6. Sebe prihvatam onakvog kakav sam

7. U stanju sam da izrazim svoja osjećanja pozitivna i negativna.

8. Odvojim vrijeme koje posvetim samo sebi.

9. Zatražim pomoć onda kad mi je potrebna.

10. Vratit ću nezadovoljavajući proizvod u radnju u kojoj sam to kupio.

11. Ne brinem se o tome šta drugi misle o meni.

12. Ako sam nezadovoljan sa nekom fazom u svom životu, preduzet ću sve što treba da to promijenim.

13. Mogu uspostaviti kontakt očima sa drugima.

14. Kad me kritikuju, slušam, ali to ne shvatam lično.

15. Osjećam se dobro kad isprobavam nove stvari.

16. Mogu sastaviti listu svojih uspjeha odnosno pozitivnih osobina bez poteškoća.

17. Osjećam se lijepo u društvu uspješnih ljudi.

18. Mislim da se mogu nositi sa svačim.

BODOVANJE UPITNIKA

Dakle, šta rezultati znače?

0-18: vrijeme je za promjenu.

Preispituješ svaku odluku koju doneseš i samim tim sebe ne poštuješ. Samopoštovanje ti je jako nisko i MORAŠ ga povećati.

19-36: Znaci problema

Smatraš da drugi ljudi vrijede više nego ti. U najboljem slučaju nisi siguran u svoje samopoštovanje i trebaš na tome poraditi.

37-54: Zlatna sredina

Prolaziš kroz dane kad misliš da ti ide dobro, ali imaš i dana kada preispituješ sve čega se prihvatiš. Trebaš raditi na građenju samopovjerenja i sve će se kockice posložiti.

55-72: Na pravom putu

Tvoje samouvjernje je na pravom putu, ali se može i popraviti. Vježbaj kako prepoznati i cijeniti svaki mali uspjeh i samopoštovanje će se početi povećavati.

73-90: Čvrsto samopouzdanje

Niko ti ne mora govoriti da si OK! Imaš zdravo samopoštovanje i rijetko, ako ikako, preispituješ svoje odluke. Učiš iz svojih grešaka umjesto da se na njima zadržavaš.
Samo tako nastavi!

SLJEDEĆI KORACI

Sad kad si stekao uvid o tome kakvo mišljenje imaš o sebi nemoj se preplašiti ako si imao niske rezultate.

To vjerovatno znači da si na pitanja odgovorio potpuno iskreno – vjerovatno iskrenije nego neki ljudi oko tebe koji su imali više rezultate!

Ipak trebamo prihvatiti činjenicu da smo svi različiti, svako ima svoju osobnost.

Ključna stvar je da iskoristiš ovaj priručnik da bi napravio neke promjene u svom životu, i taj pristup će ti omogućiti da najbolje iskoristiš svoje osobine.

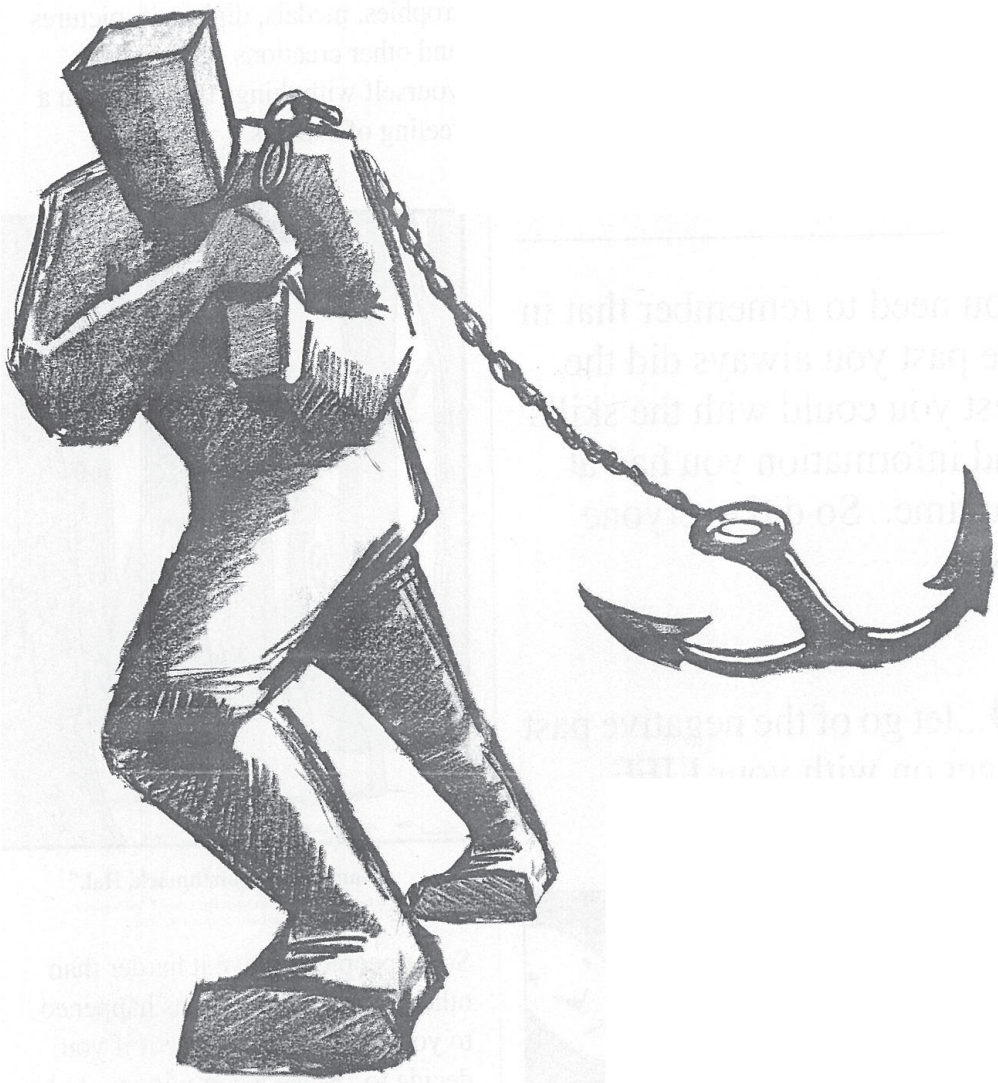
Prođi kroz sljedećih 9 koraka.

Niti za jedan od koraka ti neće trebati previše vremena da ga izvršiš. Ali pokušaj da poruke koje oni nose imaš uvijek na umu, i da se njima vratiš kad god možeš – ili fizički, tako što ćeš ih s vremena na vrijeme pročitati, ili mentalno, tako što ćeš prosto razmisliti o njima kad god imaš slobodnog vremena.

Sve u svemu, one će ti zaista pomoći da popraviš sliku o sebi i samim tim preuzmeš kontrolu nad svojim životom i budućnošću.

Korak 2- Pozitivno razmišljanje

Neki ljudi idu kroz život kao
da vuku za sobom teško sidro.



Ako su bol i patnja tu … **OSJETI IH.**

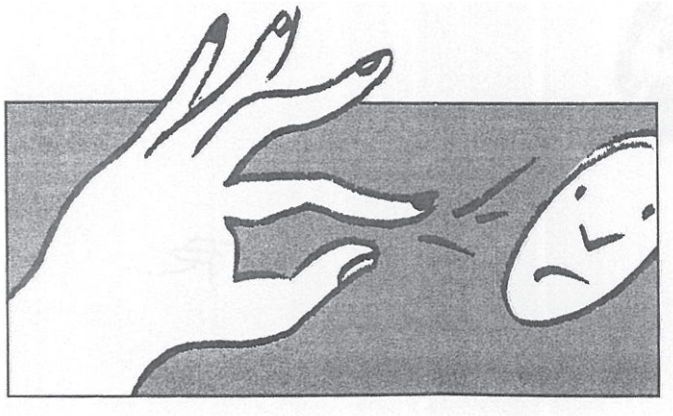
Ako te je neko povrijedio … **OPROSTI IM.**

Ako si povrijedio nekoga … **OPROSTI SEBI.**

I na kraju to moraš …

ZABORAVITI I NASTAVITI ŽIVJETI SVOJ ŽIVOT.

Trebaš imati na umu da si koristio na najbolji način svoje vještine i informacije. Tako su i svi ostali.



TAKO DA trebaš ostaviti negativnu prošlost iza i nastaviti sa svojim životom.

Ali ono što je još važnije: trebaš se fokusirati na pozitivne stvari iz svoje prošlosti. Da bi povećao samopoštovanje, trebaš zapisati što više uspjeha iz prošlosti. Uspješni ljudi se uvijek fokusiraju na svoje pobjede/uspjehe. Vole razgovarati o njima, ponosno pokazuju svoje trofeje, medalje, diplome, slike i druge kreacije. Sebe okruži stvarima koje ti daju osjećaj uspjeha. Neki ljudi imaju jače izražen osjećaj uspjeha od drugih. Ali šta god da ti se dogodilo u životu, to možeš prevazići ukoliko to čvrsto odlučiš. Obećaj sebi da ćeš nadvladati sve što ti se desi.

PRIMJER POPTUNO ISKRENOG PISMA

Dragi Max,

Ljutnja

Ljut sam jer – Mrzim kad – Ne podnosim – Potpuno sam ljut što -
Ljut sam što nisi došao kad smo se dogovorili prošli petak navečer. Mrzim kad to uradiš, to nije prvi put da si kasnio ili da uopće nisi došao. Najviše mrzim kad čekam na stanici po hladnoći po sat vremena. Stvarno sam ljut na tebe – kako si se usudio to uraditi!

Bol

Boli me kad – Tužan sam kad – Osjećam se razočarano – Uzrujem se kad -
Boli me što nisi pokazao poštovanje prema meni, iako smo tako dugo prijatelji. Boli me što te nisu zanimala moja osjećanja. Tužan sam što si možda pronašao nešto bolje da radiš, a da se nisi udostojio da mi javiš.

Strah

Strah me je kad – Strah me bilo – Uplašim se kad – Osjećam se uplašeno kad -
Strah me je što ustvari nisi htio da ti budem prijatelj i da ću opet da ostanem sam. Strah me je bilo dok sam čekao sam na stanici.

Kako si .... STVORIO... OHRABRIO... DOZVOLIO

Žaljenje. Kajanje. Osjećaj odgovornosti

Žao mi je – Izvini za – Nisam mislio – Molim te da mi oprostiš -
Žao mi je što te nisam nazvao na mobitel da vidim gdje si, to mi se čini potpuno očiglednim. Osjećam se odgovornim, jer nisam dvaput provjerio naš dogovor i što sam dozvolio da dođe do zabune. Krivo mi je što nisam spomenuo kako sam bio ljut prošli put kad se ti nisi pojavio pa si možda mislio da mi to nije zasmetalo. Molim te da mi oprostiš što sam kasnio prethodni mjesec.

Želje

Želim – Sve što sam ikad želio – Ja zaslužujem – Želim da -
Želim da budemo veliki prijatelji. Želim da se često viđamo i da se zabavimo. Želim da budeš iskren prema meni, reci mi ako cijeniš naše prijateljstvo koliko i ja, i ako je tako, onda pazi da dođeš tačno kad se dogovorimo i da ne kasniš. Zaslužujem da se prema meni ophodiš sa poštovanjem i ne želim ništa manje od toga.

Ljubav, saosjećanje, oprost, poštovanje

Shvatam da – Cijenim što – Opraštam ti za – Volim te zbog – Opraštam sebi za – Volim te kad –
Shvatam da su naši dogovori bili neprecizni, i pobrinut ću se da sljedeći put oboma bude sve jasno. Opraštam ti za ono što se desilo i želim da izgradimo prijateljstvo. Hvala ti što si bio tako blizak prijatelj i što si svoja osjećanja podijelio sa mnom. Volim to što si tako zabavan i mislim da se dobro slažemo!

Napiši pismo osobi na koju si se naljutio i neka pismo bude otprilike iste dužine kao i ovi odlomci. Ako se radi o osobi koja neće surađivati, onda ga možeš napisati pa baciti ili uraditi neki ritual – npr. zapaliti ga ili poderati na 100 komada. Ova vježba će ti koristiti! Ne zaboravi – uvijek koristi tvrdnje u prvom licu. I ne "Ti me ljutiš što" nego "Ljut sam što..."

„Ono što te ne ubije, ojača te"

U kakvoj si teškoj ili problematičnoj situaciji u životu?

Kakve koristi imaš od toga da si i dalje u tako teškoj situaciji?

Šta ti vrijedi da situaciju držiš takvom kakva jeste?

Kako stvaraš, ohrabruješ ili dozvoljavaš da ona ostane takva?

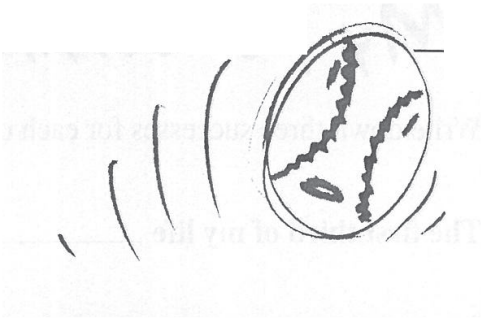
Šta se pretvaraš da ne znaš?

Šta hoćeš?

Šta bi mogao preduzeti i šta bi trebao tražiti? Kad ćeš to uraditi?

"BRZO RECI ISTINU"

Lični list uspjeha



Sljedeće što trebaš napraviti jeste da ispuniš svoj "Lični list uspjeha" koji se nalazi na sljedećoj stranici.
Napiši šta god ti padne prvo na pamet. Svako je u nečemu uspio. Ukoliko budeš razmišljao u stilu "Ništa nisam postigao", onda će ti biti preteško. Misli na jednostavne stvari poput:

Naučio sam da hodam.

Naučio sam voziti biciklo.

Naučio sam plivati.

Naučio sam da pišem i čitam.

Pomogao sam prijatelju da riješi problem.

Dao sam gol na utakmici.

Popravio sam auto od strica.

Naučio sam tipkati na tastaturi.

Pobijedio sam na utrci u školi.

Smršao sam.

Naučio sam jednu osobu da pliva.

Naučio sam engleski jezik.

"Trebate biti ponosni na ono što ste prošli jer ste preživjeli."

Joan Fountain

"Uspjeh donosi novi uspjeh."

Zapamti, ne moraš zaraditi milion eura ili postati filmska zvjezda da bi uspio u životu. Sam stvaraš uspjehe u životu tako što učiš i iskušavaš nove stvari – poput ovog Programa "Koraci"

Moj lični list uspjeha

Napiši po tri uspjeha za svaku od faza u životu.

Prva trećina života

1.
2.
3.

Druga trećina života

1.
2.
3.

Nedavni uspjesi

1.
2.
3.

Tri uspjeha koja želim postići u sljedećih pet godina

1.
2.
3.

„Često osjećamo više odgovornosti za greške nego za uspjehe"

.

Moj unos pobjeda

Svaki put kad nešto postigneš, zapiši to u svoj dnevnik sa datumom kad se to desilo. Kako se ta lista bude produžavala, počet ćeš sam sebe više cijeniti. Zapiši i velika i mala postignuća.

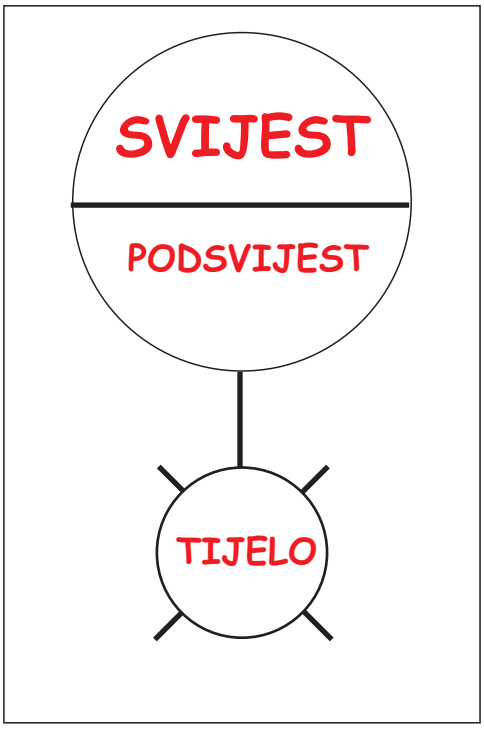
Naprimjer:

Uradio sam zadaću.

Naprimjer:

Pomogao sam mami da skuha večeru.

Život ne ide uvijek u istom smjeru u kojem bismo mi voljeli. Umjesto što se okrećeš ka drugim osobama ili se žališ i kukaš kad se osjećaš loše, trebaš pročitati listu svojih pobjeda. Fokusiraj se na svaki uspjeh i svoju viziju uspjeha.



STAV

„TVOJ STAV ODREĐUJE TVOJU UZVIŠENOST."

Možda si čuo za izraz GIGO koji se koristi u informatici. Taj izraz znači smeće unutra (Garbage In), smeće van (Garbage Out).
Naš um radi poput kompjutera. Postanemo ono o čemu razmišljamo, a razmišljamo o onome čemu smo dozvolili da uđe u naše misli.
Budi izbirljiv o tome šta puštaš u svoj um.
Šta možeš učiniti da bi bio što pozitivniji?

Više radi

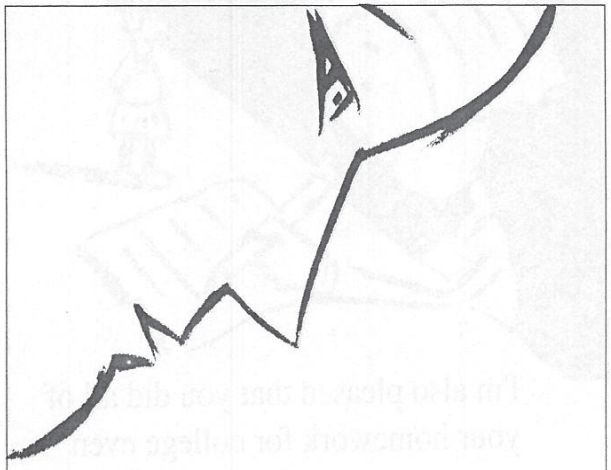
Manje radi

„Dva pitanja koja se pitaš svaki dan:

Šta je dobro u mom životu?
Šta još trebam uraditi?"

Nathaniel Brandon

Vježba sa ogledalom

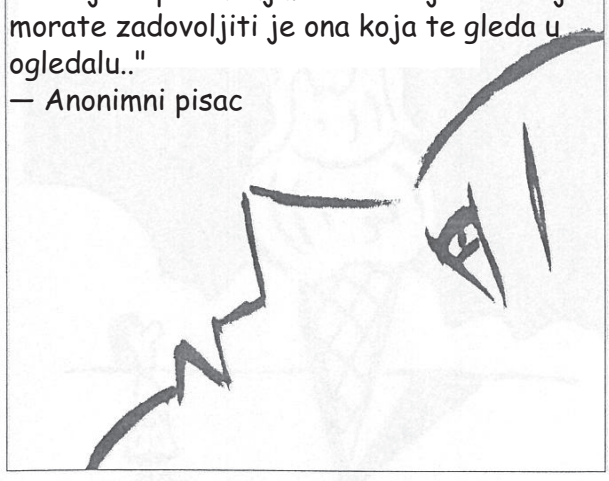


"Barem jednom u životu, promijenit ću nešto.
Osjećat ću se pravo dobro, osjetit ću razliku
To će sve popraviti ...
Počet ću sa čovjekom kojeg gledam u ogledalu
Reći ću mu da promjeni svoj način života
I nijedna poruka nije jasnija od te
Ako želiš ovaj svijet učiniti boljim mjestom

„Pogledaj sebe, a onda napravi promjenu"

„Čovjek u ogledalu"
Autori:Siedah Garrett & Glen Ballard
Kao što kaže i pjesma „Bad" koju izvodi Michael Jackson

„Pogledaj sebe u ogledalu. Otkrij šta ti govori odraz u ogledalu. Nisu majka i otac oni koji te prosuđuju. Osoba čije kriterije morate zadovoljiti je ona koja te gleda u ogledalu.."
— Anonimni pisac



Mnogima od nas je lakše pohvaliti druge ljude nego same sebe. Moraš naučiti da sebi govoriš pozitivne stvari. Jedan od najsnažnijih načina da izgradiš svoje samopoštovanje i samopouzdanje je da vježbaš i pričaš sam sa sobom pred ogledalom.

Ako ovu jednostavnu vježbu ponavljaš svaki dan dva do tri mjeseca, to će ti promijeniti život.

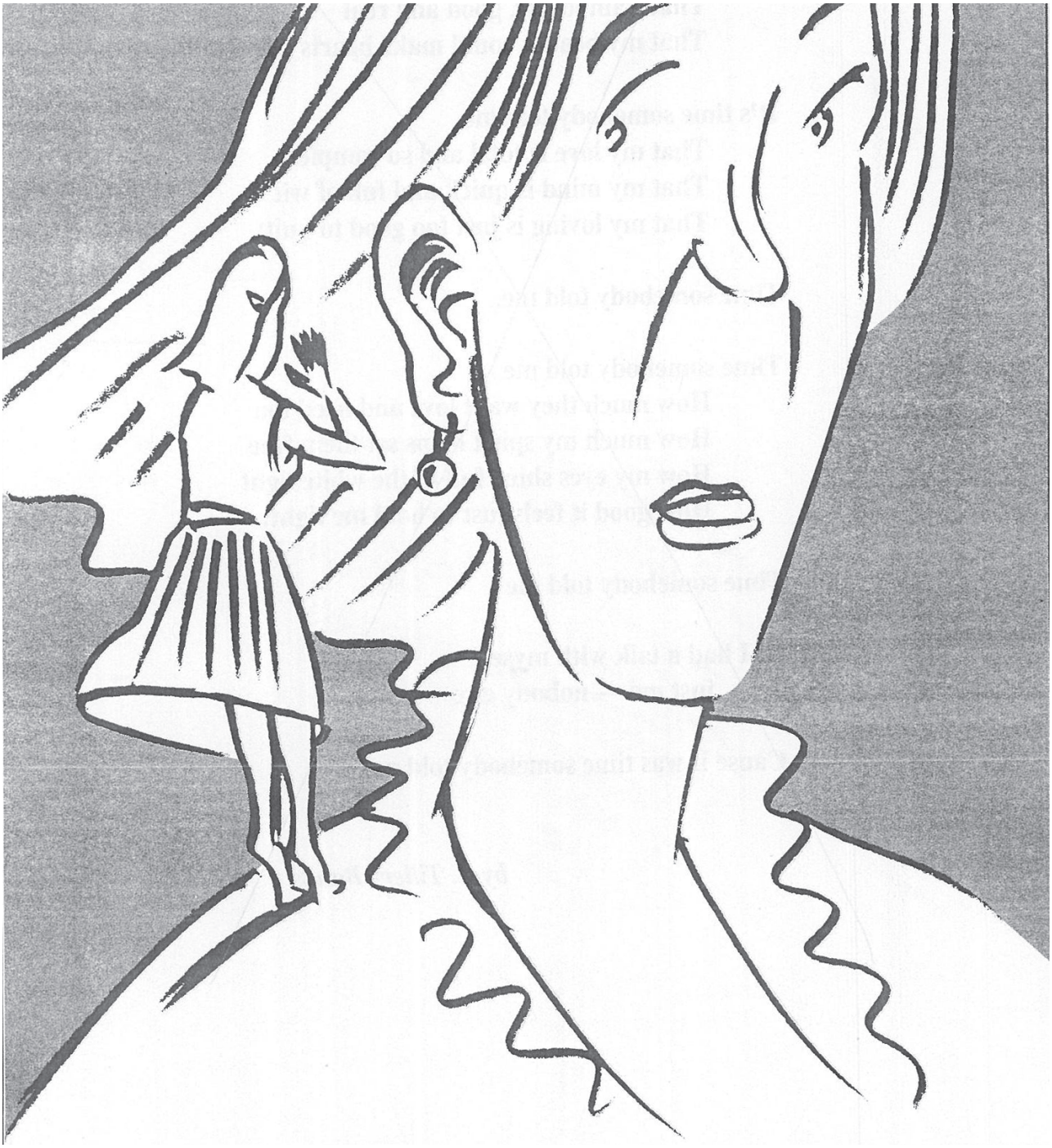
Ujutro ...
Svako jutro, čim se probudiš, pričaj sa sobom pred ogledalom. Pogledaj sebe u oči i reci sebi sve dobre stvari koje ćeš učiniti taj dan. Na kraju, završi sa rečenicom: Ja vrijedim kao osoba. To je veoma moćan način da povećaš svoje samopoštovanje.

Prije nego što kreneš u krevet ...
Prije nego što odeš u krevet ponovo popričaj sa sobom pred ogledalom. Ovaj put sebi reci sve dobre stvari koje si uradio taj dan. Na kraju toga ćeš sebi reći da si vrijedna osoba.
Ono što ćeš reći vjerovatno će zvučati ovako:
Zdravo, Maria. Provela si odličan dan danas. Ustala si na vrijeme. Svu si djecu odvela u obdanište na vrijeme. Bila si na svim časovima na fakultetu. I položila si test iz matematike.

Baš sam ponosna na tebe.
Također sam ponosna na tebe što nisi pojela sladoled nakon večere. To će ti pomoći da nastaviš mršati. Također sam zadovoljna što si uradila svu zadaću iako si bila umorna.
Kad tek počneš na ovaj način sa sobom pričati, bit će malo čudno.
Ali to je normalno. Samo tako nastavi.
Naviknut ćeš se pričati sam sa sobom pred ogledalom i bolje ćeš se osjećati.

Korak 3- Pozitivno pričati

Da bi bio uspješniji, moraš naučiti da govoriš pozitivne stvari.



Da bi bio uspješniji, moraš naučiti da govoriš pozitivne stvari. Svi mi pričamo sa sobom, ali način na koji pričaš sa sobom utiče na to kako se osjećaš.
Ako budeš sebi govorio pozitivne stvari, osjećat ćeš se pozitivno.
Ako budeš negativne stvari sebi govorio, osjećat ćeš se negativno.
Da li si ikada sebi rekao:
„Ja ovo ne mogu. To je preteško. Nisam dovoljno pametan za ovo. Glup sam. Nikad to neću naučiti. Ne plešem dobro. Ne znam raditi sa alatom. Ne znam dobro ni kuhati.
Predebeo sam. Prestar sam za ovo."

Kad god pričaš sa sobom na ovaj način, to povređuje tvoje samopoštovanje. I to odvlači tvoju moć da reaguješ. Da bi bio uspješan, moraš prestati da sebi govoriš loše stvari i zamjeni to sa dobrim.

Evo primjer pozitivnog samogovora:

Zamjeni negativno poput:		**Sa pozitivnim poput:**
Predebeo sam.	→	Volim sebe onakvog kakav sam.
Nikad ovo neću shvatiti.	→	Sve sam bolji u ovome.
Niko me ne voli.	→	Ljudi me vole.
Ružan sam.	→	Sviđa mi se kako izgledam.
Stvarno sam zabrljao.	→	Uradio sam to kako sam najbolje znao; bit ću bolji drugi put.
Nikad ništa ne uradim kako treba.	→	Radim sve bolje i bolje.

Mijenjanje samogovora

Ispuni prazan prostor ispod sa lošim samogovorom koji koristiš, pa ga onda zamijeni za za dobri.

LOŠ SAMOGOVOR **PROMIJENI U DOBAR SAMOGOVOR**

Naprimjer:

Tvoje misli upravljaju ponašanjem.
Da bi promijenio svoje ponašanje, prvo trebaš promijeniti razmišljanje.

MENTALNA SAMOODBRANA: KAKO DA SE NOSIMO SA KRITIKAMA I UKORIMA

Da bi bio uspješan u životu, moraš naučiti kako da kontroliraš svoje misli. Ovo je jedna od najvećih tajni uspjeha. Pogledajmo još jedan primjer lošeg samogovora.
Kad god kažeš nešto loše o sebi, čim na to pomisliš, reci „Poništi – poništi/cancel – cancel".

A onda reci nešto pozitivno.
Kad sebe čuješ da govoriš:
"Nikada neću naći posao koji želim."
Onda reci

"Poništi – poništi. Naći ću posao koji tražim."
Ako te neko kritizira, samo sebi reci:

*** Nije bitno šta ćeš mi reći ili uraditi, ipak vrijedim kao osoba.***

Prestani sa sarkazmom, zadirkivanjem, traženjem grešaka, i kritiziranjem samog sebe ili prijatelja.

„KORISTI POTVRDNE JA SAM TVRDNJE KAD GOD SI LJUT NA NEKOGA„

POGREŠNO: Baš si bezveze. Pogledaj na šta ličiš. Čovjek bi pomislio da živiš u štali.
PRAVILNO: Baš se osjećam isfrustrirano kad pogledam tvoju sobu. Po čitav dan radim da bi sve bilo uredno i htio bih da surađuješ. Molim te da mi pomogneš u tome.

ZATEKNI IH KAKO RADE NEŠTO DOBRO!

Počni da uvijek tražiš pozitivnu stranu svega. Najbolji način da počneš je da primjećuješ dobre stvari oko sebe.
Kad govoriš o sebi i čuješ se kako govoriš neke loše stvari kao što su:
"Nikad nisam mogao sačuvati posao."
Samo dodaj frazu
.. sve dosad." Ali "Drugi put hoću."
Na primjer,
"Nikad nisam mogao sačuvati posao dosad."
"Dosad sam se uvijek osjećao neugodno u društvu moćnih ljudi."
Ovo će tvojoj podsvijesti dati znak da si spreman za promjenu, i ovo će pokrenuti jako moćne procese u tvojim mislima.
Prestani koristiti riječ „ne mogu". Kad kažeš „ne mogu" to te čini nemoćnim.
Zamijeni riječ „ne mogu" sa „mogu" ili „hoću" ili . . .
Ako je to nešto što ne želiš uraditi, reci: „Ne želim da ... ", a ne „ Ne mogu..."

POKUŠAJ

Prestani koristiti riječ „pokušaj". Kad kažeš „pokušat ću" onda podsvjesno sebi govoriš da to možda nećeš biti u stanju uraditi. To te oslabljuje.
Zamijeni: "Pokušat ću doći na vrijeme."
Sa: "Doći ću na vrijeme."

Ne postoji „pokušaj". Nešto ili uradiš ili ne uradiš.

MORAM – ODABRAO SAM DA

(ONI SU ME NATJERALI DA TO URADIM)

Prestani govoriti „Moram da". To je još jedna od rečenica koja te čini nemoćnim.
U stvarnosti, ništa se ne mora. Ne moraš plaćati poreze. Plaćaš ih da ne bi završio u zatvoru.
Kad kažeš „odabrao sam da", osjećat ćeš se moćnije. Moraš se osjećati moćnim da bi ispunio sve svoje ciljeve.

"Ko vuče konce?"

Kako da prekineš začarani krug

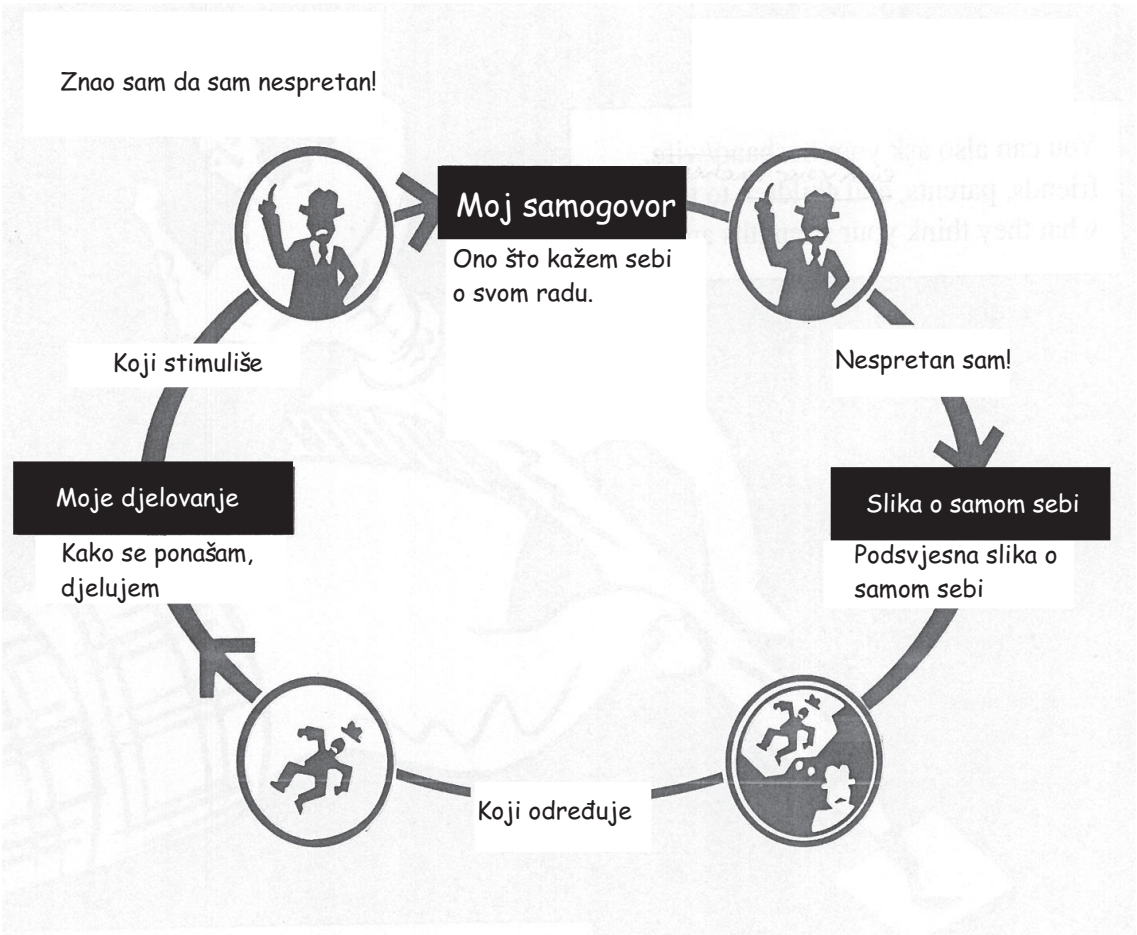
Razlog zašto samogovor tako jako utiče na nas je što naše misli rade po cikličnom principu koji se zove „začarani krug". Ono što kažemo sebi utiče na naš rad, a rad utiče na to kako sebe vidimo.

"Začarani krug ", koji može biti pozitivan ili negativan, funkcioniše ovako:

Ako vjeruješ da nešto možeš postići,

ili ako vjeruješ da to ne možeš postići,

tako će i biti – kako razmišljaš tako će ti i biti.



Korak 4- Prepoznavanje svojih kvaliteta

Možeš pitati svog/ju nastavnika/icu, prijatelje, roditelje da ti kažu šta smatraju tvojim kvalitetima.

Na sljedećoj stranici ćeš pronaći listu ličnih kvaliteta. Da bi upoznao svoje kvalitete, pročitaj čitavu listu i stavi kvakicu pored svake koja se odnosi na tebe. Nacrtaj krug oko kutije pored svake osobine koju bi htio poboljšati.

Također možeš zamoliti da tvoj prijatelj prođe kroz listu i kaže ti za koje osobine on misli da posjeduješ. Ponekad drugi ljudi vide u nama više kvaliteta nego mi.

- ☐ Znam naređivati
- ☐ Znam prihvatiti naređenje
- ☐ Znam se brinem za sebe
- ☐ Prihvatam savjete
- ☐ Divim se drugima
- ☐ Suosjećajan
- ☐ Imam dobru energiju
- ☐ Cijenim druge/pazim na detalje
- ☐ Znam se nametnuti
- ☐ Sportista
- ☐ Zgodan
- ☐ Hrabar
- ☐ Imam poslovnu staloženost
- ☐ Mogu biti strog ako treba
- ☐ Pazim na druge
- ☐ Čist sam
- ☐ Posvećen
- ☐ Zdravo razmišljam
- ☐ Komunikativan
- ☐ Saosjećajan
- ☐ Uvažavam druge
- ☐ Surađujem
- ☐ Ljubazan
- ☐ Kreativan
- ☐ Smion
- ☐ Ovisan
- ☐ Temeljan
- ☐ Disciplinovan
- ☐ Radim ono što treba
- ☐ Ne odustajem
- ☐ Želim da se slažem sa drugima
- ☐ Želim da uspijem
- ☐ Uspješan
- ☐ Efikasan
- ☐ Elegantan
- ☐ Ohrabrujem druge
- ☐ Uživam kad se brinem o drugima
- ☐ Pošten
- ☐ Osjećajan
- ☐ Jak
- ☐ Iskren i otvoren
- ☐ Prijateljski nastrojen

- ☐ Zabavan
- ☐ Velikodušan
- ☐ Slažem se sa drugima
- ☐ Završavam stvari
- ☐ Mnogo pružam
- ☐ Postavljam ciljeve
- ☐ Dobro kuham
- ☐ Dobro plešem
- ☐ Dobar prijatelj
- ☐ Dobar vođa
- ☐ Dobro slušam
- ☐ Dobro izgledam
- ☐ Kulturan
- ☐ Dobar susjed
- ☐ Dobar roditelj
- ☐ Lijepo pjevam
- ☐ Detaljan
- ☐ Rječit
- ☐ Snalazim se u manuelnim poslovima
- ☐ Graciozan
- ☐ Zahvalan
- ☐ Sretan
- ☐ Vrijedan radnik
- ☐ Zdrav
- ☐ Pomažem drugima
- ☐ Iskren
- ☐ Imam smisla za humor
- ☐ Nezavisan
- ☐ Inspirativan
- ☐ Inteligentan
- ☐ Veseo
- ☐ Ispunjavam dogovore
- ☐ Ljubazan i ubjedljiv
- ☐ Vođa
- ☐ Volim odgovornost
- ☐ Imam puno prijatelja
- ☐ Drugi me vole
- ☐ Lojalan
- ☐ Mijenjam stvari oko sebe
- ☐ Ostavljam dobar dojam
- ☐ Ide mi matematika
- ☐ Dobar sa mehanikom
- ☐ Motivišem druge
- ☐ Muzikalan
- ☐ Nikad ne odustajem
- ☐ Posmatram ljude oko sebe
- ☐ Često mi se dive
- ☐ Uredan
- ☐ Organizovan
- ☐ Tačan
- ☐ Otvoren
- ☐ Strpljiv
- ☐ Smiren
- ☐ Fizički spreman
- ☐ Ljubazan
- ☐ Pozitivan stav
- ☐ Brzo učim

„UPOZNAJ SEBE"

- ☐ Religiozan
- ☐ Otporan
- ☐ Poštujem autoritet
- ☐ Autoritativan
- ☐ Odgovoran
- ☐ Riskiram
- ☐ Oslanjam se na sebe
- ☐ Samopoštovanje
- ☐ Samopouzdanje
- ☐ Imam smisla za humor
- ☐ Osjetljiv
- ☐ Govorim nekoliko stranih jezika
- ☐ Duhovnost
- ☐ Spontan
- ☐ Borim se za sebe
- ☐ Direktan (bez okolišanja)
- ☐ Jak
- ☐ Timski igrač
- ☐ Tolerantan
- ☐ Povjerljiv
- ☐ Iskren
- ☐ Razumijem druge
- ☐ Nisam sebičan
- ☐ Vizionar

Na kraju ove stranice se nalaze prazne linije u koje trebaš upisati svoje glavne osobine/kvalitete.

Koje imaš izražene inteligencije?

Zaokruži one opise koji se odnose na tebe:

1. Pamtim citate i lijepe izreke koje koristim u konverzaciji.
2. Brzo osjetim kad je neko meni blizak u problemima ili ga nešto muči.
3. Fasciniran sam naučnim i filozofskim pitanjima poput "kad smo počeli računati vrijeme?".
4. Brzo se snalazim u nepoznatom području ili susjedstvu.
5. Smtram se gracioznom osobom (elegantnom).
6. Znam intonativno pjevati.
7. Redovno gledam TV programe ili magazine o nauci, tehnologiji, informatici, čitam naučne tekstove u novinama.
8. Primjećujem kad drugi prave gramatičke greške, čak i kad ih ne ispravim.
9. Često znam „skontati" kako nešto radi ili popraviti neke stvari, bez pomoći.
10. Mogu zamisliti kako se drugi ljudi ponašaju na poslu ili u porodici, i mogu sebe zamisliti na njihovom mjestu.
11. Mogu se detaljno prisjetiti izgleda i pejzaža mjesta koje sam posjetio preko praznika.
12. Uživam u muzici i imam omiljene izvođače.
13. Volim crtati i slikati.
14. Dobro plešem.
15. Slažem i aranžiram predmete u kuhinji, spavaonici, kupatilu ili na radnom stolu po određenim kategorijama ili oblicima.
16. Mogu sa sigurnošću protumačiti tuđa osjećanja.
17. Volim pričati priče i smatraju me dobrim pripovjedačem.
18. Ponekad uživam slušati različite zvukove iz okruženja.
19. Kad upoznam nove ljude, često ih poredim sa drugim ljudima koje znam.
20. Mislim da imam dobar osjećaj za stvari koje mogu i koje ne želim da radim.

A sada pogledaj sljedeće trojce. Ako posjeduješ bilo koja dva broja iz trojca (npr. ako posjeduješ bilo koja dva broja 1, 8 ili 17 zaokruženo) onda samo podvuci tu inteligenciju. Ako si zaokružio sva tri broja, onda podvuci dvije linije ispod te inteligencije: vjerovatno imaš jako izraženu tu osobinu, iako je još nisi razvio.

Opisi 1, 8 & 17: Lingvistička inteligencija
Opisi 3, 7 & 15: Logička / matematička inteligencija
Opisi 4,11 & 13: Vizualna /prostorna inteligencija
Opisi 6,12 & 18: Muzička inteligencija
Opisi 5, 9 & 14: Tjelesno – kinestetička inteligencija
Opisi 2,10 & 19: Interpersonalna/društvena inteligencija
Opisi 10,16 & 20: Intrapersonalna/osobna inteligencija

Koje god da imaš izražene inteligencije, uvijek možeš pronaći načine da ih iskoristiš: da li u učenju ili da ti pomognu u odabiru karijere/budućeg zanimanja. Ako se fokusiraš na to da učiš koristeći svoje inteligencije, bit će ti lakše i zabavnije. Howard Gardner je profesor edukacije na univerzitetu Harvard. On smatra da imamo sedam inteligencija – ali naš obrazovni sistem nas uči i obučava koristeći samo dvije. Dvije inteligencije koje učimo u društvu su:

1. **Lingvistička inteligencija** – vještina sa riječima, koje su iskazali pisci i pregovarači.
2. **Logička / matematička inteligencija** – vještina u analizi i logici, koje su iskazali naučnici, ekonomisti i kompjuterski programeri.

Nema sumnje da su to važne inteligencije, ali postoji i pet drugih:

3. **Vizulana / prostorna** – sposobnost da vizualiziramo i stvorimo slike u glavi, kao što to čine arhitekte, navigatori, umjetnici i fotografi.
4. **Muzička** – sposobnost da kreiramo i utvrdimo kompleksne zvukove, kao što to rade muzičari i majstori zvuka.
5. **Tjelesna** – sposobnost da koristimo fizičku inteligenciju kao što to rade hirurzi, atletičari, keramičari. Ljudi koji znaju raditi/stvarati sa rukama često ne prepoznaju da pokazuju visok nivo inteligencije.
6. **Interpersonalna/društvena** – sposobnost da dobro komuniciramo, budemo empatični. To pokazuju trgovci, nadareni treneri i roditelji!
7. **Intrapersonalna/osobna** – sposobnost da stvaramo ciljeve i planove, razmišljamo i analiziramo tuđe ponašanje kao vodič u buduće aktivnosti.

Koje ćeš imati koristi ako budeš uživao u svom poslu?

85% POSLODAVACA NE OBJAVLJUJE OGLASE ZA POSLOVE

TIPIČNA „MOLBA" POSLODAVCA

„Samo mi dajte nekoga ko želi raditi, ko dolazi svaki dan na vrijeme na posao, ko se slaže sa kolegama i šefom i dobro radi svoj posao."

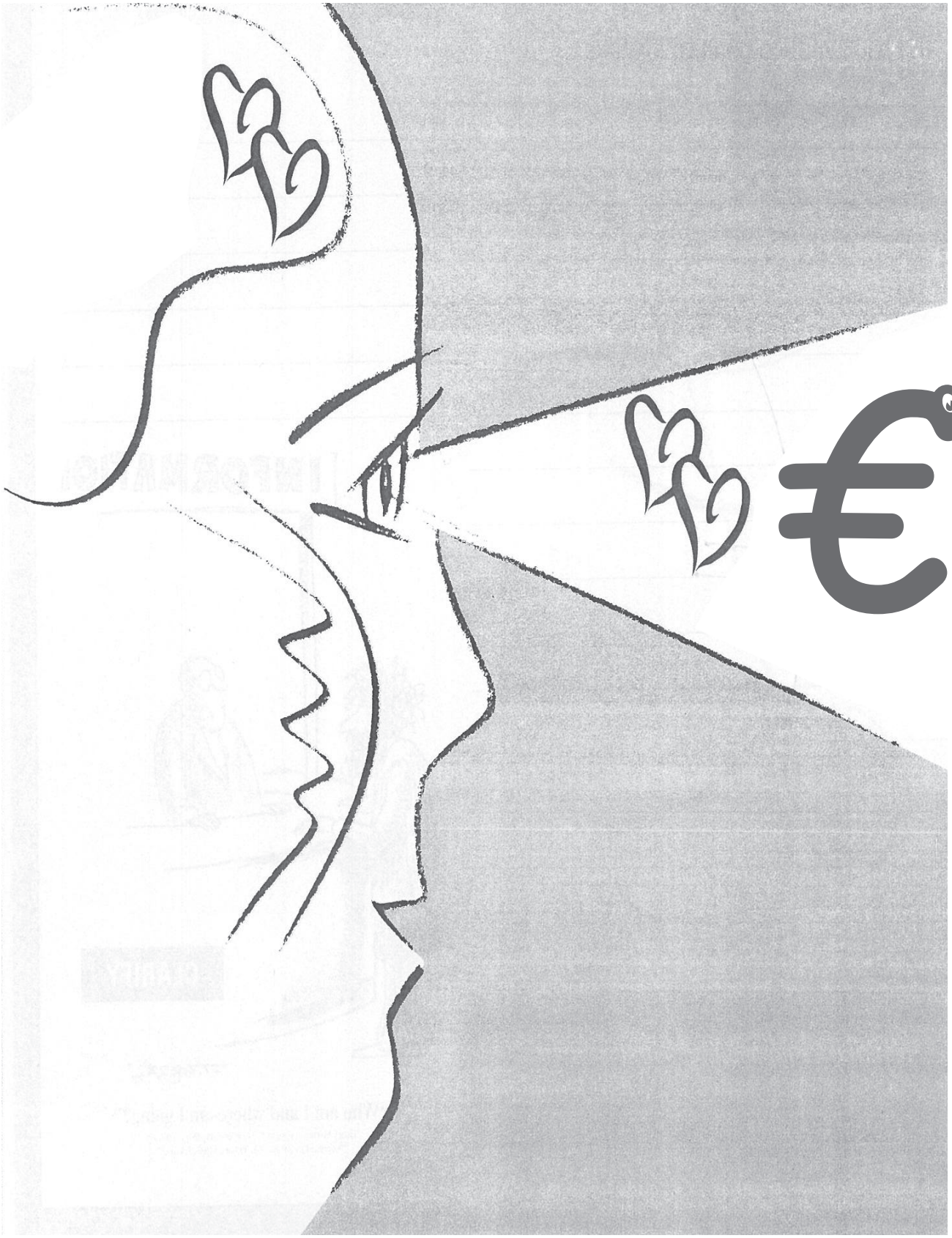
KAKO PRONAĆI POSAO?

Ovdje ćeš naći 13 važnih vještina i sposobnosti koje će ti pomoći da nađeš, zadržiš i poboljšaš posao.

Uposlenik:

1. Iskren i siguran
2. Pouzdan
3. Dolazi na vrijeme
4. Slaže se sa drugima
5. Prihvata i nosi se sa odgovornošću
6. Surađuje sa nadležnima
7. Spreman je da prođe dalju obuku na poslu
8. Lijepo priča i zna saslušati
9. Radi pod minimalnim nadzorom
10. Može riješiti lične i profesionalne probleme
11. Posjeduje vještine potrebne za posao
12. Čita sa razumijevanjem
13. Shvata potrebne zakone matematike

Korak 5- Stvaranje svoje vizije



Da imam milion eura

Jedan od najbržih načina da odlučiš šta zaista želiš u životu je da se zapitaš šta bi uradio da osvojiš ili naslijediš milion eura.

U dolje praznom prostoru, napiši šta bi uradio sa milion eura.
DA IMAM milion eura, ja bih.. .

Šta te najviše zanima?

U čemu si uspješan?

Koji su ti omiljeni hobiji?

Šta voliš čitati ili učiti?

Šta radiš kad si zaokupljen i izgubiš pojam o vremenu?

U čemu uživaš?

Kako bi opisao idealni posao?

Kakav želiš posao?

Za kakvu kompaniju želiš raditi?

Koji nivo odgovornosti želiš imati?

Sa kakvim ljudima želiš raditi?

Šta bi uradio da si hrabriji?

„Pronađi šta voliš raditi, a onda nađi način da te plaćaju da to radiš."

Tom Peters

Osobe kojima se divim

Još jedan lagan način da otkriješ šta želiš u životu je da sastaviš listu osoba kojima se diviš.
Onda se zapitaj: „zbog čega se divim ovim ljudima?" Ovo će ti pomoći da shvatiš šta vrednuješ i cijeniš u životu.
U praznom prostoru ispod sastavi listu ljudi kojima se diviš. Pored svakog imena napiši razloge.

OSOBE KOJIMA SE DIVIM	RAZLOZI
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

U prostoru ispod napiši šta si naučio iz ove vježbe.

Naučio sam da ja . . .

Vjerujem u . . .

Korak 6- Pravljenje planova

Kako posiješ
tako ćes i požnjeti

Ljudi bez ciljeva
završe tako
što ih iskoriste ljudi sa
ciljevima...

Ako ne uspiješ napraviti plan
isplanirao si neuspjeh...

Ono što me vodi ka uspjehu
su
CILJEVI.
- Muhammad Ali

Ukoliko očekuješ
dobre ili loše stvari,
uglavnom ne možeš biti
razočaran.

Najvažniji cilj da dobiješ ono što želiš
u životu je:
odlučiti šta želiš.
-Jack Canfield

Počni sa završetkom u mislima.
- Stephen Covey

**Živjeti bez ciljeva je kao
voziti automobil bez volana**

Razlozi zbog kojih trebaš postavljati ciljeve

Ako želiš biti uspješan, moraš sebi postavljati ciljeve. Ko živi život bez ciljeva to je kao da vozi auto bez volana.

Ciljevi su bitni jer nam daju osjećaj pravca. Ciljevi programiraju misli prema uspjehu.

Svrha ciljeva je da fokusiraju naše misli. Kreativni um neće krenuti u akciju dok nema jasne ciljeve. Magija počinje onda kad postavimo ciljeve i zapišemo ih.

Tek se tad upali prekidač i naša snaga da ih postignemo postane stvarnost.

Evo jedne istinite priče o tome koliko su moćni ciljevi:

1953 godine sve učenike završne godine na Yale koledžu su pitali da li imaju ciljeve u životu, i da li su imali planove kako da ostvare te ciljeve.

Samo 3% njih je reklo da ima. To je samo 30 studenata od 1000 koji su rekli da.

1973. godine, 20 godina kasnije, napisali su pisma svim ovim ljudima i pitali ih koliko su novaca zaradili. 3% onih koji su sebi postavili ciljeve su imali više novaca nego onih 97% preostalih skupa.

Ovo je zaista čudnovata priča. Ona nam govori o moći postavljanja ciljeva. Da bi postigao cilj, prvo moraš tačno znati šta želiš – koliko i do kada.

Neće upaliti ako kažeš:

Moj cilj je da imam novo auto.

To zovemo lijepom idejom, a ne ciljem.

Da bi to bio cilj, moraš reći: koje i do kad.

Dakle, da bi imao cilj da kupiš auto, trebaš reći:

Imat ću VW Golf do 01.06.2012. godine

Ako ti je cilj da imaš svoju kuću,

moraš reći kakvu i do kad:

Imat ću kuću sa dvije spavaće sobe u Londonu do 1.januara 2014. godine.

Ako ti je cilj da dobiješ posao u školi, trebaš reći: Imat ću posao u dobroj školi do 1.aprila 2013. godine.

Vodič za ciljeve

Da bismo nešto nazvali ciljem koji će te zaista motivisati za akciju, cilj mora da zadovoljava sljedeće kriterije:

1. Cilj mora biti nešto što zaista želiš.
2. Cilj mora biti nešto u čemu se vidiš da bi mogao raditi.
3. Cilj mora biti konkretan – moraš reći koliko/kakav i do kada.
4. Cilj mora biti nešto za što vjeruješ da možeš postići.
5. Cilj mora biti nešto što neće povrijediti druge.
6. Cilj mora biti nešto za što si spreman platiti (vremenom i trudom).

Da bi bio uspješan, nakon što si odlučio šta želiš, moraš to sebi postaviti kao cilj, a onda to zapisati.

„Trebaš VELIKE CILJEVE da bi proširio svoje vidike!"

„Cilj je san sa krajnjim rokom."

„Ne možeš imati sve, ali možeš imati bilo šta."

„Bolje je ciljati previsoko i promašiti, nego ciljati prenisko i pogoditi."

Moji ciljevi

DUGOROČNI CILJEVI (duže od 2 godine)

Imat ću kuću sa dvije spavaće sobe do januara 2014. godine

Postat ću direktor škole do 30. januara 2013. godine.

KRATKOROČNI CILJEVI (kraće od 2 godine)

Upisat ću se na fakultet do februara 2010.

Zaposlit ću se do 1. aprila 2012.godine.

Postavljaj sebi visoke ciljeve da bi postao jači dok ih postižeš

„Prvo sebi reci šta bi volio biti, a onda uradi ono što se mora."

Epictetus

Da bi shvatio moć ciljeva, pročitaj ovu priču:

-Monty Roberts ima ranč u San Isidru. Monty je sin trenera konja koji je putovao od farme do farme, od utrke do utrke, ranča od ranča trenirajući konje. Posljedica toga je što je kao dječak često izostajao i prekidao školu. Jednog dana, u školi je trebao napisati esej o tome šta želi da postane kad poraste.

Te noći je napisao esej od nekoliko strana u kojem je opisao svoj cilj da jednog dana ima svoj ranč sa konjima. Detaljno je opisao svoj san i čak je nacrtao shemu ranča od 200 hektara koja jasno ocrtava lokaciju zgrada, štala i staze. Onda je detaljno nacrtao nacrt kuće sa 4 spavaće sobe koja bi se nalazila na tom ranču od 200 hektara. Pretočio je svoja osjećanja u taj projekat i sljedeći dan ga je predao nastavnici. Dva dana nakon toga mu je vraćen esej. Na prvoj strani je napisano veliki crveni slovom „1" uz napomenu „Dođi do mene nakon časa."

Dječak koji je imao san otišao je do nastavnice nakon časa i pitao je „Zašto sam dobio 1?"

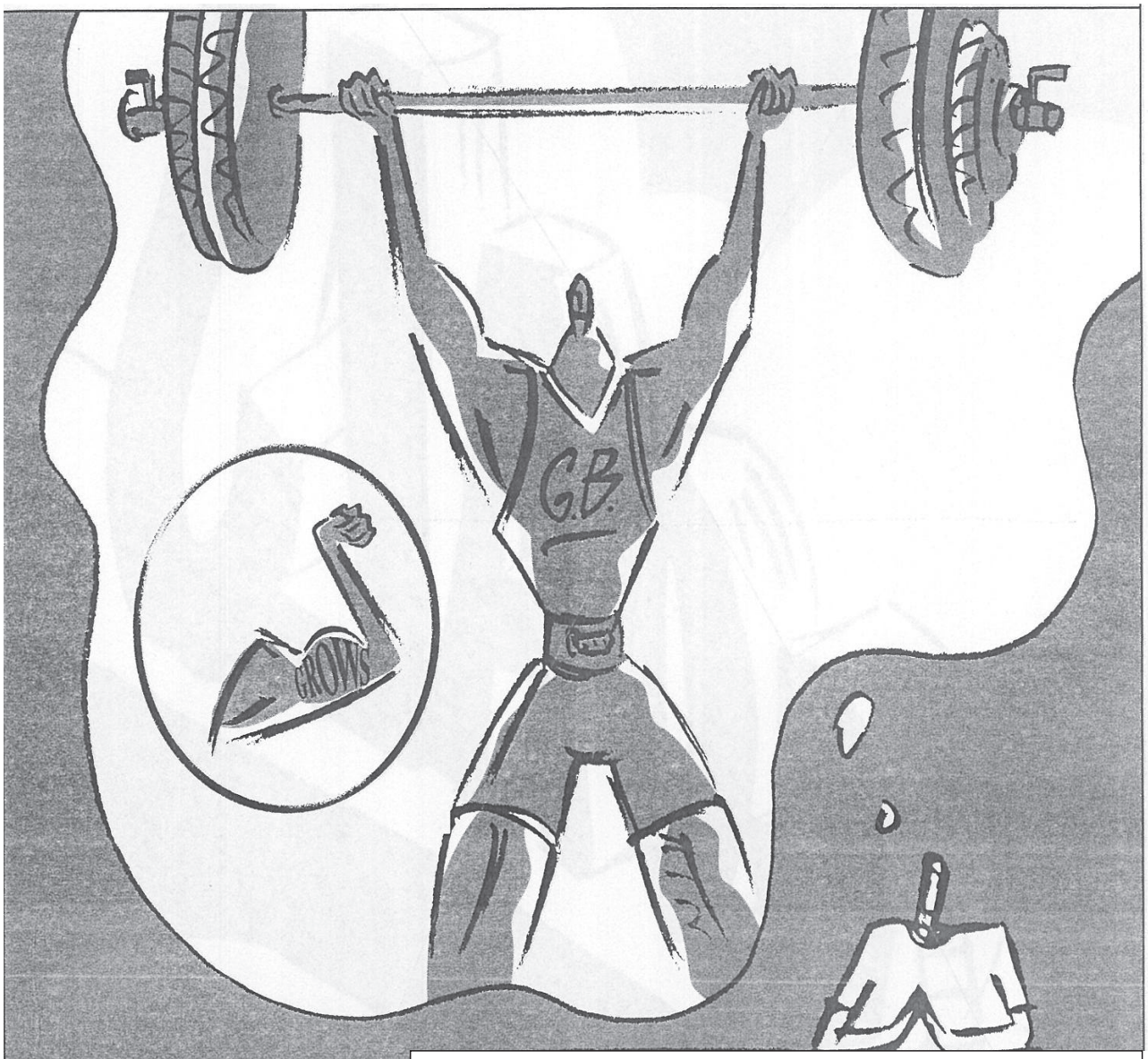
Nastavnica je odgovorila, „Ovo je nerealan san za tako mladu osobu kao što si ti. Nemaš para. Dolaziš iz porodice koja stalno putuje od mjesta do mjesta. Nemaš sredstava i uslova. Da bi neko imao ranč sa konjima mora prvo da ima dosta novaca. Moraš kupiti zemlju. Moraš kupiti dobru stoku za koju ćeš kasnije morati plaćati izdržavanje. Nema šanse da ti to ikada postigneš. „Onda, dodala je, „ako odeš kući i prepraviš ovaj esej sa malo realističnijim ciljem, razmislit ću o ocjeni."

Monty je otišao kući i dugo je tome razmišljao. Napokon, nakon što je razmišljao o tome cijelu sedmicu, otišao je sa istim esejom bez ijedne izmjene. Rekao je, „Vi možete zadržati jedinicu, a ja ću svoj san."

Danas, Monty Roberts posjeduje veliku kuću koja se nalazi nasred ranča od 200 hektara. I dan danas čuva onaj školski esej koji je uokvirio i stavio iznad kamina.

Ne dozvoli da ti iko ukrade snove. Slijedi svoje srce, bez obzira ne sve!

Korak 7- Vizualiziranje uspjeha



Sedmi korak do uspjeha je onaj koji su preduzeli svi uspješni olimpijski atletičari, direktori, prodavači i filmske zvijezde – nakon što su postavili sebi cilj, potvrđuju ga svaki dan tako što zatvore oči i zamisle da su već postigli ciljeve. Drugim riječima, da bi bio uspješan moraš razmišljati i razgovarati o svojim ciljevima kao da si ih već postigao.

Izađi iz zaštitne zone

Prvi korak prema cilju je da izađeš iz svoje „zaštitne zone" koja označava način na koji si oduvijek radio stvari. Nakon što si dugo godina bio siguran u nešto – da nemaš posao, da si predebeo, da nemaš puno prijatelja, puno para – vremenom se navikneš na to.
Ljudi koji osvoje 1,000,000 € će vrlo često te novce potrošiti, izgubiti ili donirati za godinu dana. Iako kažu da žele te novce, ne osjećaju se ugodno dok ih imaju, tako da pronalaze načine da se riješe tog novca da bi im opet bilo ugodno. Neki ljudi se osjećaju zaštićeno kad dobivaju socijalna primanja.
Zvuči ludo, zar ne? Ali to ljudi rade svaki dan. To je ono što nas koči u životu.
Evo još jedan primjer: Da li znaš nekoga ko je jako naporno radio da bi izgubio na težini? Započne sa dijetom, i počne čak i vježbati. A onda, nakon što je izgubio koji kilogram, ponovo to vrati nakon par mjeseci?
Vidiš, naporno radi da bi promijenio svoje ponašanje, ali zaboravi da koristi svoj način razmišljanja da promijeni svoju zaštitnu zonu.
Dakle, ono što treba uraditi je par mentalnih trikova da bi izašao iz zaštitne zone. Kad to uradiš, razmišljat ćeš više o onome šta želiš postići.

„Naučio sam da se uspjeh mjeri ne na osnovu pozicije do koje je neko došao već po preprekama koje je morao prevazići dok je pokušavao da uspije."

Booker T. Washington

Evo kako se to radi.
Da bi promijenio svoju zaštitnu zonu, slijedi ove korake:

- Pozitivan samogovor.
- Postavljanje ciljeva.
- Svakodnevno potvrđivanje uspjeha.
- Zamišljanje postignutih ciljeva
- Pozitivna osjećanja.

Nakon što si postigao svoje ciljeve, kako ih zamišljaš, i kako ćeš se osjećati?

Pogledaj ih

Osjeti ih

Kako stvarati tvrdnje?

Tvrdnje će ti pomoći da se aktiviraš da postigneš ciljeve.
Zapamti da ono što tvrdiš treba da opisuje kako zamišljaš ostvarenje cilja.
OK, hajde da vidimo kako se to radi:

Postoji 8 pravila u stvaranju pravih tvrdnji:

1. Tvrdnje počinju riječima „JA SAM ...“
2. Tvrdnje su pozitivne. Nikada ne koristi riječ „ne“ u rečenicama tvrdnje.

POGREŠNO: Ne bojim se intervjua za posao.
PRAVILNO: Smireno odgovaram na sva pitanja tokom intervjua za posao.

3. Tvrdnje su u sadašnjem vremenu.
Reci to kao da se dešava upravo sada.

4. Tvrdnje su kratke.

5. Tvrdnje su konkretne.

POGREŠNO: Vozim novo auto.
PRAVILNO: Vozim novi crveni VW Golf.

6. Tvrdnje su one koje se dešavaju upravo u ovom trenutku.
Vozim novi crveni VW Golf. Radim u školi.

7. Tvrdnje imaju pridjeve koji opisuju osjećanja.
Sretno se vozim u svom novom crvenom golfu.

8. Tvrdnje se odnose na tebe.
Sve tvrdnje treba da promijene tvoje ponašanje, a ne tuđe ponašanje.

Na sljedećoj stranici se nalazi lista primjera tvrdnji koje su drugi ljudi koristili.

Možda ćeš htjeti upravo ove da upotrijebiš.

Jedan od načina da počneš tvrditi nešto je da svaku tvrdnju zapišeš u svoj dnevnik ili na blok papira.

Nosi blokiće ili dnevnik u džepu ili torbu i koristi ih svaki dan.

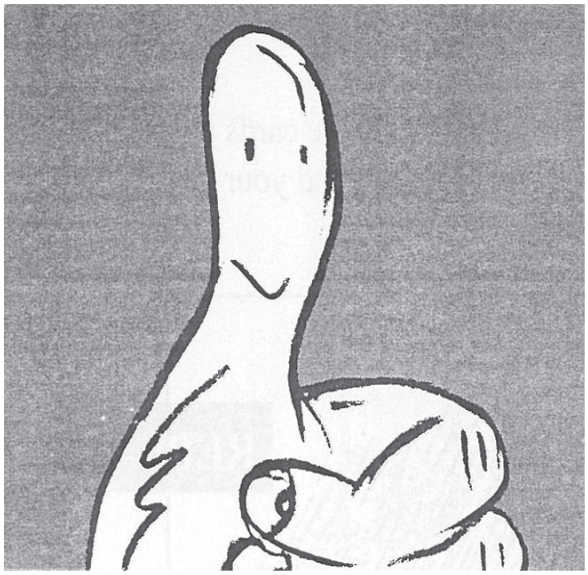
Također ih možeš snimiti i slušati kod kuće.

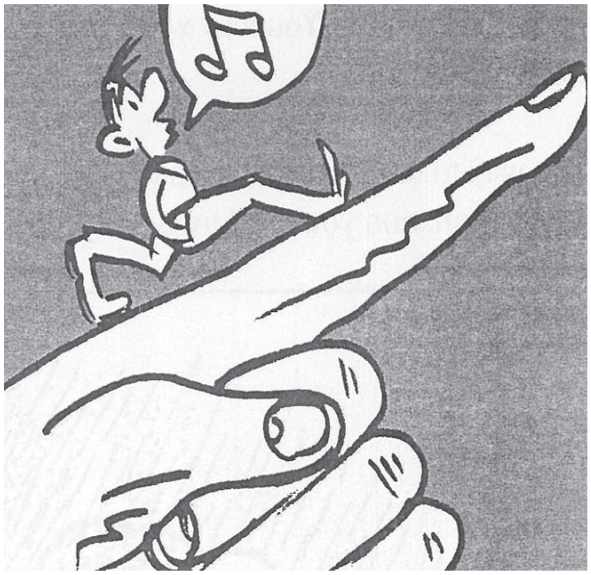
Ponovi te tvrdnje barem 3 puta svaki dan.

Ponavljanje je ključ uspjeha.

Odvoji vrijeme da zamisliš kako ćeš se dobro osjećati.

Primjeri tvrdnji:





AKCIONE TVRDNJE

1. Osjećam se odlično u svemu što radim.
2. Zadovoljan sam jer sebe cijenim onakvog kakav sam.
3. Uživam u uspjehu svega što radim.
4. Mirno sebi vjerujem i idem ka svom snu.
5. Staloženo pamtim da sve što sebe više volim, sve više mogu da volim druge.
6. Lahko izvršavam sve obaveze.
7. Lakše i brže učim svaki dan.
8. Uživam dok dajem sve od sebe,
9. Pronalazim snagu i energiju da radim šta god poželim.
10. Kako razmišljate tako će vam i biti.

Ako mislite o nečemu? I vjeruješ u nešto to se i ostvari!

IZJAVE S CILJEM

1. Mirno i sa entuzijazmom odgovaram na sva pitanja tokom intervjua za posao.
2. Sretan sam što zarađujem 12, 000 € godišnje kao administrativni asistent.
3. Sretan sam što očekujem prvi mjesečni prihod od 2, 000 € od veoma uspješnog rada na čišćenju kuća.
4. Veseo sam dok u svom autu prevozim voće i povrće na tržnicu.
5. Ponosno prihvatam diplomu sa Westminster fakulteta.
6. Ponosan sam što dobivam pobjednički trofej za svoju prvu utrku na sedam kilometara.
7. Uzbuđen sam dok otvaram vrata svoje nove automehaničarske radnje.
8. Sretan sam što imam 70 kg i gledam se u ogledalu.
9. Radosno prihvatam posao direktora u lokalnoj općini.
10. Ponosno stojim na prilazu svoje sopstvene kuće.

Ja tvrdim

Na ovoj stranici napiši svoje tvrdnje.

Tvrdi nešto za svaki od ciljeva.

(zapamti da koristiš sljedeće upute: počni sa „(Ja) sam - tvrdim", pozitivne tvrdnje, sadašnje vrijeme, kratke, konkretne, uz pridjeve osjećanja, i da budu lične.)

1. (Ja) radosno prihvatam svoj posao direktora u lokalnoj školi.

2.

3.

4.

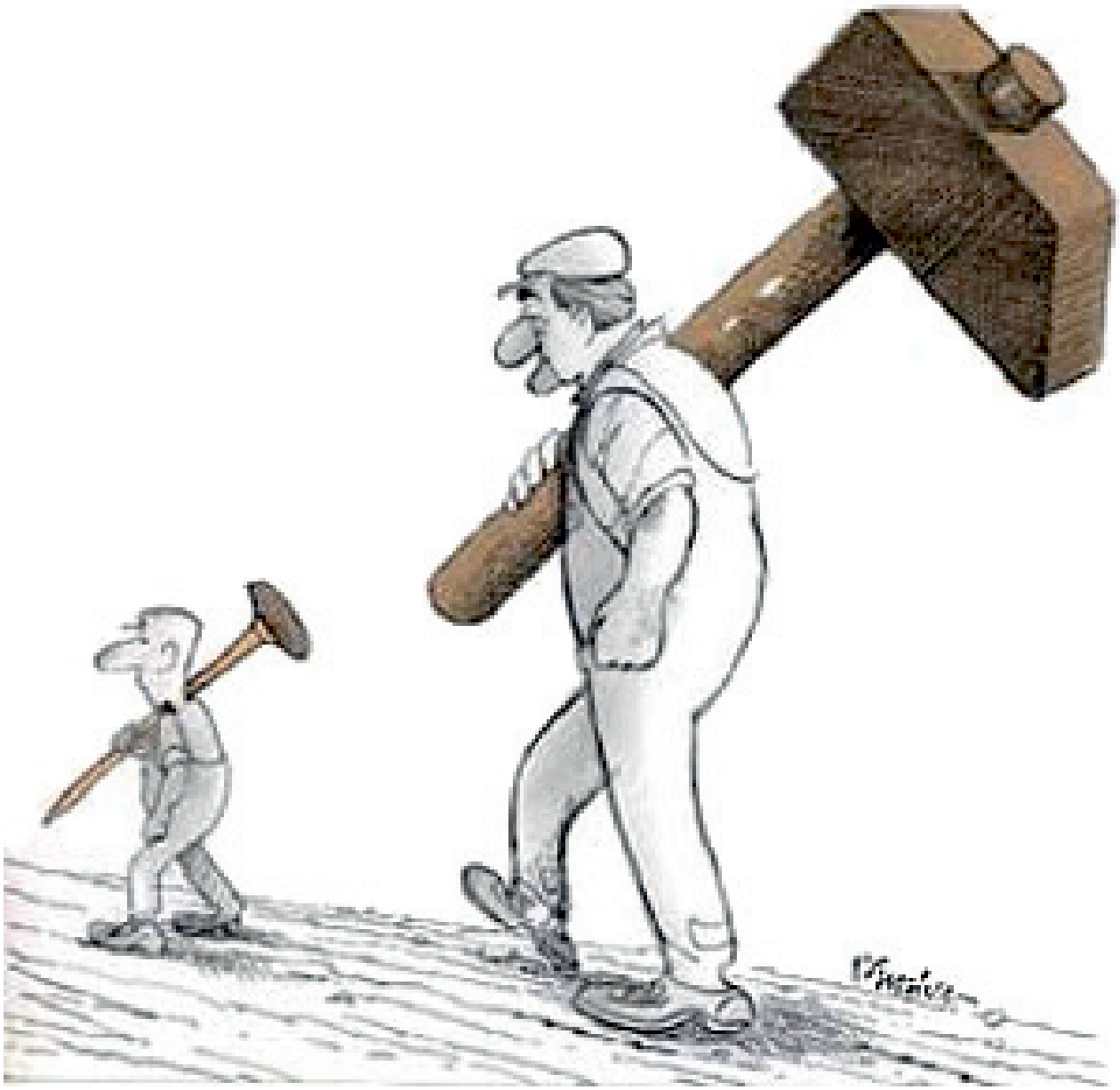
5.

6.

7.

Kako bi bilo da nemaš problema?

Korak 8- Preuzimanje Akcije



„Uspješni ljudi su oni koje pretvore u navike ono što je neuspješnim ljudima neugodno raditi."

Ako nešto jako želiš, učini sve da to dobiješ. Budi spreman da se pokreneš i budeš odlučan.

Ako imaš dobru ideju, SAD JE OSTVARI!

Ako želiš da pitaš za nešto, SAD TO URADI!

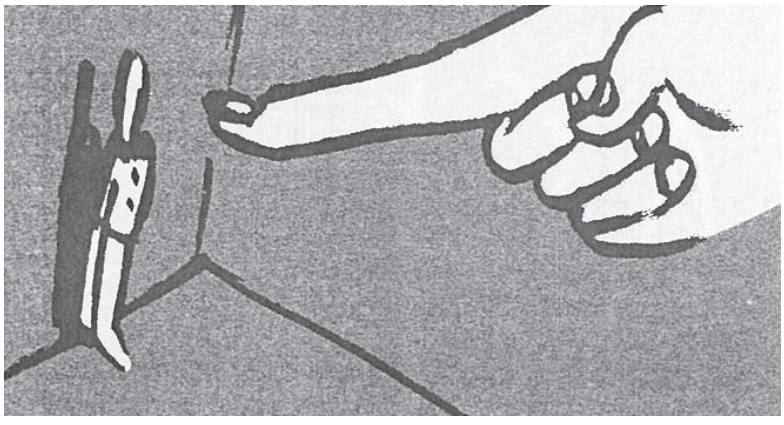
Ako želiš nešto započeti, SAD TO POČNI!

Ne čekaj, SAD TO URADI!

Ako ne znaš šta da učiniš, SAD zatraži pomoć!

Ako trebaš da zatražiš pomoć, SAD JE VRIJEME!

„Ne ostavljaj za sutra ono što možeš uraditi danas."



Traži ono što želiš

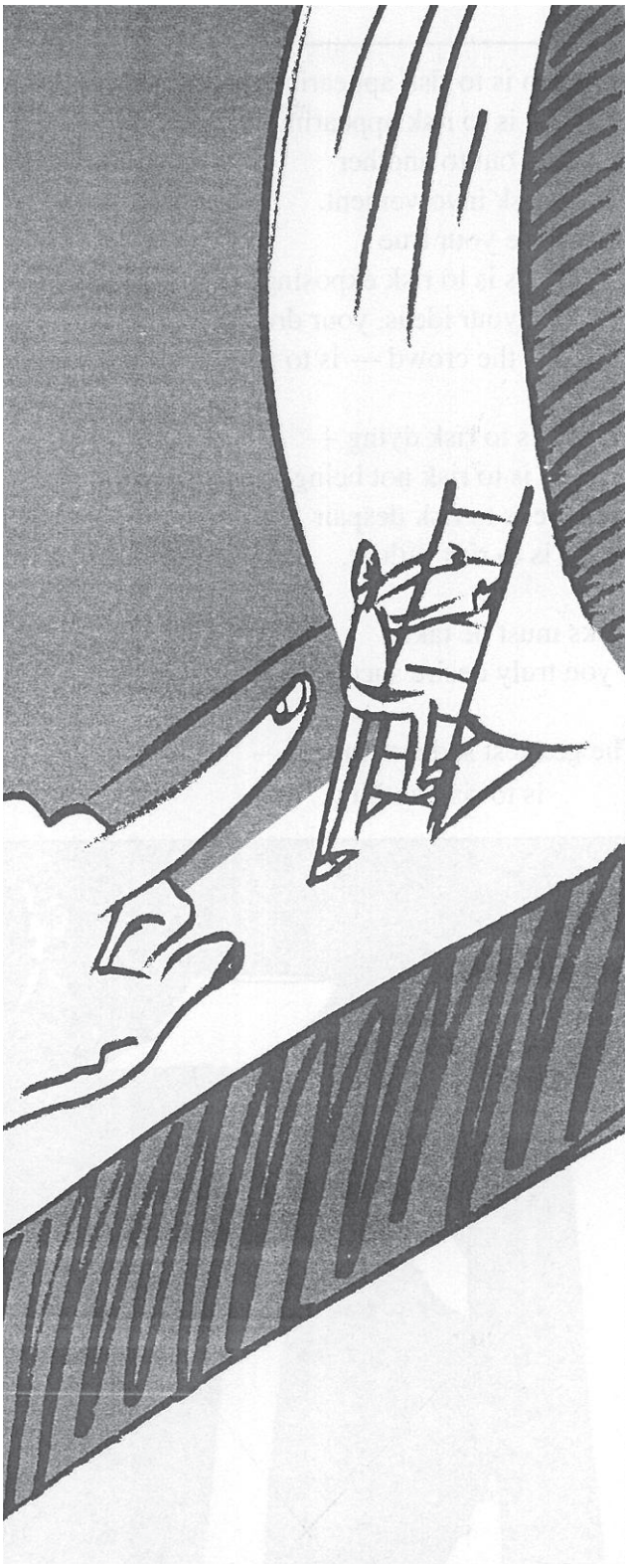
Jedna od ključnih stvari za uspjeh je da trebaš tražiti ono što želiš.

Da bi nešto D-O-B-I-O moraš prvo Z-A-T-R-A-Ž-I-T-I. Niko ne može postići veliki cilj i uspjeh bez podrške i pomoći drugih ljudi.
Pitaj za ono što ti treba.
Najgore što ti se može desiti je da ti ljudi kažu NE. Pa šta!
Ti se možeš s tim nositi.
Ako ... pitaš .... da izađete na sastanak i ona kaže NE, ... nije ti ništa gore.
Prije nego što si pitao ionako nisi imao sastanak.
Nakon što si je pitao opet nisi dobio sastanak.
Situacija je ista.
Nije se pogoršala.
Može ti se desitisamo malo poniženje, u svakom slučaju pitaj/traži.
Nastavi da tražiš ono što želiš dok to ne dobiješ.
Nastavi tražiti posao dok se ne zaposliš.
Nastavi tražiti pomoć u zadacima na fakultetu dok ti neko ne pomogne.
Nastavi tražiti instruktora/mentora dok ga ne dobiješ.

Šta nas sprečava da krenemo u akciju? – STRAH!

STRAH

Ne čekaj da strah sam prođe. Strah je prirodno osjećanje koje se javlja kad započinjemo sa nečim novim. Rješenje za strah je da OSJEĆAŠ STRAH, ali ipak nastavljaš dalje!



SAMO...

Priznaj da te je strah.
Podsjeti se da si preživio sve strašne trenutke u životu.
Zamisli željeni rezultat.
Osjeti strah i kreni u akciju. Da bi postigao svoje ciljeve moraš riskirati. Rizik znači da ćeš uraditi nešto novo i nepoznato unatoč strahovima. Moraš „osjećati strah", ali unatoč tome preduzeti akciju.

PONAŠAJ SE KAO DA...

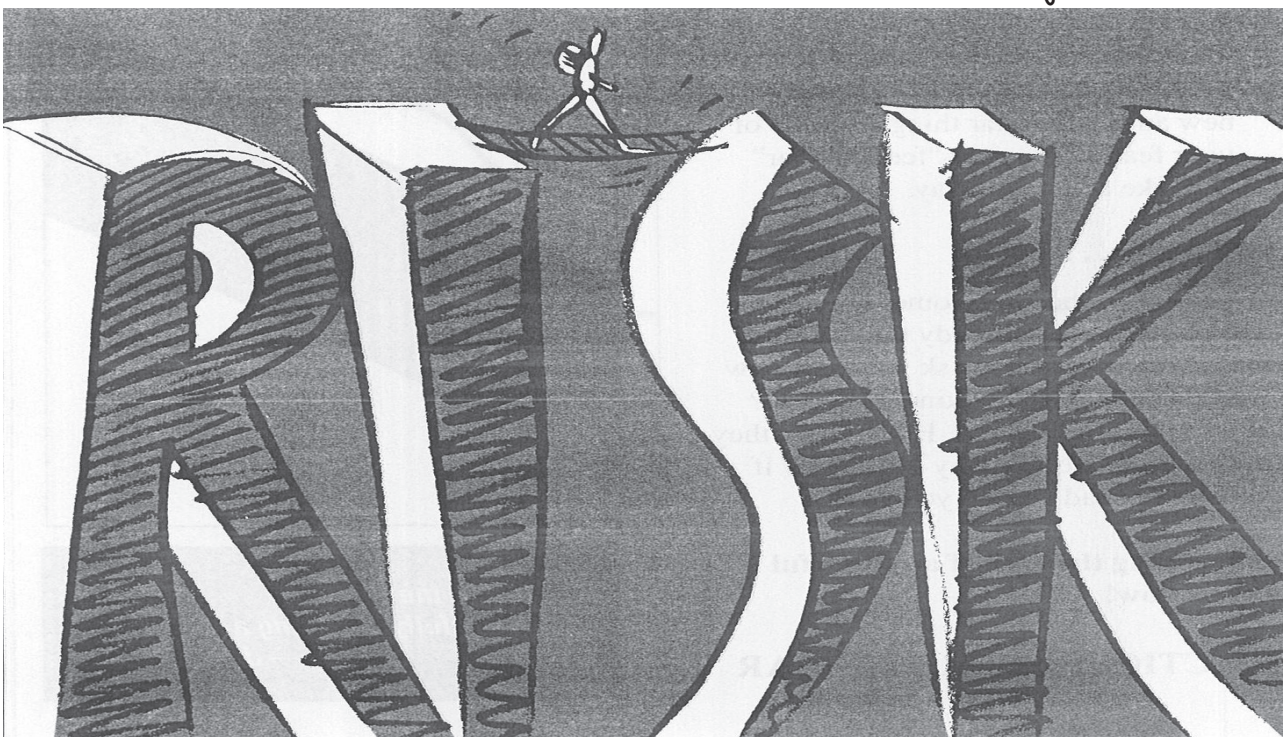
Ako želiš da postaneš neko, počni se ponašati kao da si to već postao. Oblači se i ponašaj u skladu sa tom ulogom ... ODMAH. Pitaj se, kako bi se neka druga osoba ponašala na takvom poslu? Kako bi pričala? Kako bi se oblačila? Da li bi se drugačije ponašao da već imaš posao koji želiš?
Sad se počni ponašati u skladu sa tom ulogom!

RAD POBJEĐUJE STRAH

Rizici

Onaj ko plače rizikuje da izgleda kao osjećajna osoba,
Onaj ko se približi drugoj osobi
rizikuje da se upusti u vezu. Onaj ko otkrije svoja prava osjećanja,
rizikuje da otkrije sebe.
Da bi razotkrio svoje ideje, snove, našao pravu ljubav pred svima
znači rizikovati da sve to izgubiš.
Onaj ko ništa ne rizikuje, ne čini ništa, nema ništa, postaje
Ništa.
Onaj ko izbjegava rizikovati, možda će izbjeći patnju i tugu,
ali ne može iskusiti unutarnju slobodu i uživati
u miru sa sobom, otkriti sreću
ukoliko nije spreman rizikovati.
Onaj ko živi rizikuje da umre.
Ko voli rizikuje da mu se ljubav ne uzvrati.
Ko se nada rizikuje da se razočara.
Ako zaista želiš uspjeh i sreću jedini način da to otkriješ je da RIZIKUJEŠ.
Najtužnije u životu – je kad ništa ne rizikuješ.

Ronald R. Cabajal



BOJIM SE DA

Imam previše strahova. Bolje da kažeš „Bojim se DA" nego „Bojim se (toga)". Riječ „DA" je jako važna u ovoj vježbi.

Bojim se da :

Prolaziti kroz strah je manje strašno nego živjeti sa strahom koji proizilazi iz osjećaja nemoći.

Sam sebe plašim jer zamišljam...

Koristeći svoje strahove koje spadaju u „Bojim se DA" ispuni dole ostavljen prazan prostor. Ključne riječi su „Zaista bih želio da" jer ih ljudi jako rijetko koriste u kontekstu kad zaista nešto ne žele da urade. Pogledaj frazu „PLAŠIM SE" – jer svijet nije tu da bi te plašio. Sam sebe plašiš tako što zamišljaš negativan i katastrofalan ishod.

Zaista bih želio da,_____,ali se uplašim kad zamislim_____ .

Zaista bih želio da,_____,ali se uplašim kad zamislim_____.

Zaista bih želio da,_____,ali se uplašim kad zamislim_____.

Zaista bih želio da,_____,ali se uplašim kad zamislim_____ .

Zaista bih želio da,_____,ali se uplašim kad zamislim_____.

Iz ove vježbe se vidi da strahove koje imaš uglavnom sam sebi stvaraš. Većina strahova je iracionalna. Kad vjeruješ da se ne možeš nositi sa situacijom, samo izmišljaš negativan ishod.

Korak 9- Prihvatanje reakcija

Postoje dvije vrste reakcija

Negativna (-)
Pozitivna (+)

Većina nas više voli da čuje pozitivne reakcije (povratne informacije). To je onda kad nam drugi kažu da smo uradili dobro posao, da im se sviđamo, da nas žele za prijatelja, ili kad dobijemo dobru ocjenu u školi.

Negativna reakcija je onda kad nam drugi kažu da nismo dobro uradili posao, da im se ne sviđamo, da ne žele biti s nama prijatelji, ili kad dobijemo lošu ocjenu u školi.

Negativne reakcije bole, ali skoro uvijek nešto možemo naučiti iz njih. Pretvoriš to u pozitivno.

Povratne informacije nam govore kakvi smo i pomažu nam da budemo bolji.

Odvoji vrijeme da zastaneš, pogledaš i poslušaš povratne informacije ljudi oko sebe.

Slušajte svoju djecu, prijatelje, supružnike. Naučit ćete nešto korisno.

" Kad vam život da limun, iscijedite ga i napravite limunadu."

Ali uvijek zastani da razmisliš da li je zaista istina ono što ti druga osoba kaže. Ako jeste, razmisli kako da se promijeniš u uspješniju osobu i onda kreni u akciju.

Kako da se nosimo sa negativnim reakcijama.

1.Nemoj se ljutiti na tu osobu. Često samo žele da pomognu.

2.Nemoj se učahuriti i odustajati. Vidi šta možeš iskoristiti iz onoga što ti kažu i nastavi ići ka cilju.

Također...

3.Ne odbijaj saslušati tuđe reakcije.

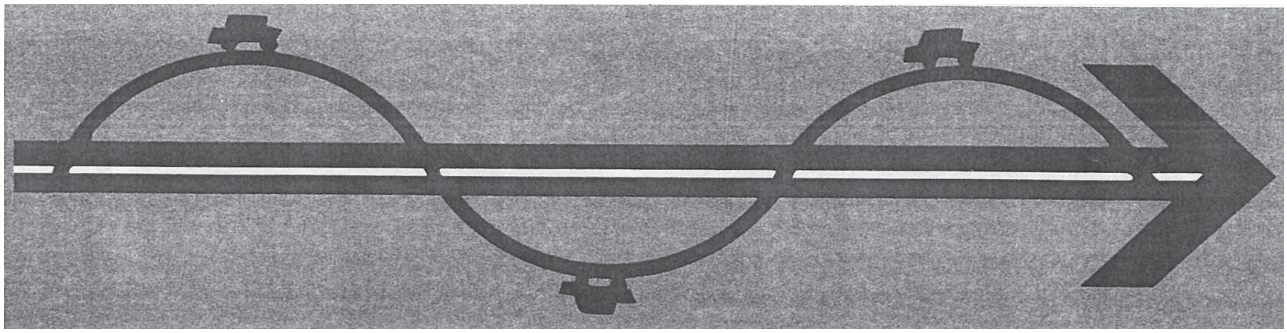
Negativne reakcije su jedan od načina da sebi kažeš da ono što radiš ne funkcionira.

To je znak da nisi na pravom putu.

Kad čuješ negativne reakcije:

Saslušaj ih, zahvali se toj osobi a onda odluči da li želiš išta uraditi u vezi s tim.

U redu je ako nisi na pravom putu do uspjeha. Ali se samo vrati na pravi put i nastavi dalje. Budi u stanju da rizikuješ i slušaš druge. Isplatit će se.



Bez obzira na sve!!!

BEZ OBZIRA NA SVE!

Ključ uspjeha je da nastaviš nastavljati-
bez obzira na sve!
Odlična fraza za životnu filozofiju je –
Bez obzira na sve!
Uradit ću to – bez obzira na sve!
Smršat ću – bez obzira na sve!

Nikad ne odustaj.

Bez obzira na to što da ti se desi ...
Nikad ne odustaj. Bez obzira koliko umoran ...
Nikad ne odustaj. Bez obzira koliko dugo to traje ...
Nikad ne odustaj. Bez obzira na to šta drugi ljudi kažu ... nikad ne odustaj.

NIKAD NE ODUSTAJ OD SVOJIH SNOVA!

"Sve su stvari teške prije nego što postanu lagane." — John Norley

"Samo ti trebaš da živiš svoj život." — David Viscott

"Niko to neće uraditi umjesto tebe." — Ben Stein

"Naša najveća snaga nije u tome da nikad ne padnemo, već da se svaki put kad padnemo - podignemo." — Confucius

"Postoji samo jedan način da ne uspijete, a to je da odustanete."— Brian Hays

"Ti to moraš ostvariti. "— Joe Greene

"Nikad, nikad, nikad, nikad ne odustaj."— Winston Churchill

Moja grupa za podršku

Da bi bio uspješan i išao pravim putem onda kad poželiš odustati, zatraži pomoć drugih osoba. Također, odluči koga želiš u svojoj grupi za podršku. To su ljudi koji će te podržati kad ti bude potrebna pomoć. Morat ćeš zatražiti podršku od njih. Zapiši njihova imena.

MOJA GRUPA ZA PODRŠKU:

NAJPOZITIVNIJA OSOBA U PORODICI	BROJ TEL.
NAJBOLJI PRIJATELJ	BROJ TEL.
NASTAVNIK/ICA	BROJ TEL.

MENTORSTVO

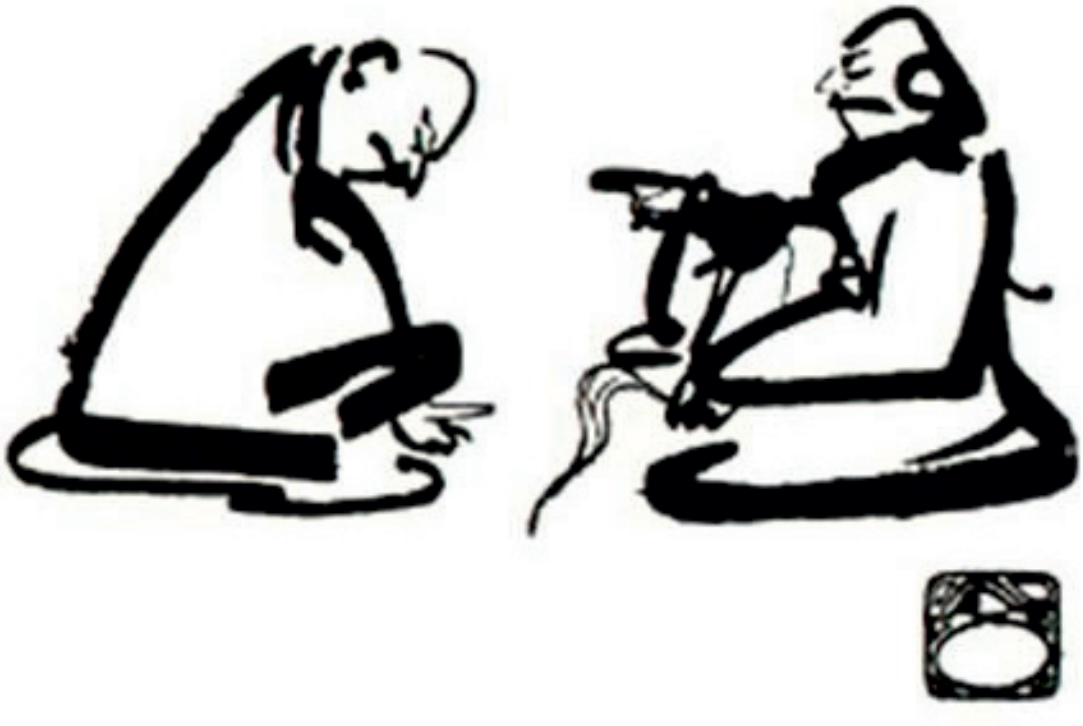
"Ti to trebaš uraditi, ali to ne možeš sam."

NH- neki hoće

NN- neki neće

PŠ- pa šta

NČ- neko čeka



UPORNOST — u redu je griješiti

Da bi nizao uspjehe u životu trebaš znati da je OK griješiti. Niko ne može iz prvog puta sve uraditi savršeno.

Samo se sjeti koliko puta djeca padnu dok ne nauče hodati. Trebaš shvatiti da je padanje samo dio učenja. Trebaš znati da je OK pasti dok učiš kako postići uspjeh.
Ne plaši se grešaka. Tako učiš.
Da li si znao da prosječni milioner doživi bankrot 3.5 puta? Samo treba biti uporan.
Evo nekoliko primjera ljudi koji su postigli uspjeh tako što su izvlačili snagu iz problema i ustrajali na putu ka samom vrhu. Da li se možeš sjetiti drugih primjera?

Jack Petchey

Prepreke i/ili greške koje je prevazišao:

Odrastao je u istočnom dijelu Londona u prosječnoj porodici.
Dok je bio mlad govorili su mu da nikad neće postati biznismen.
A ono što je postigao jer je bio uporan:
započeo je sa iznajmljivanjem auta odmah nakon rata,
1969. godine prešao je u posao sa nekretninama i postao vodeći preduzetnik i jedan od najuspješnijih ljudi u Velikoj Britaniji,
1999. je osnovao fondaciju koja pomaže mladim ljudima u istočnom dijelu Londona i zapadnom Sussexu.

Benjamin Franklin

o pogrešno izgovaranim riječima:

"Osoba koja zna da izgovori riječ na samo jedan način nije nimalo kreativna."
Prepreke i/ili greške koje je prevazišao:
manje od dvije godine formalnog obrazovanja, pobjegao je od kuće kao tinejdžer,
započeo je karijeru kao siromašni i nepoznati šegrt u štampariji.

A ono što je postigao jer je bio uporan:
Postao prvoklasni štampar i vlasnik novinske kuće,
dokazao eksperimentom da je i svjetlost oblik struje,
u svojoj autobiografiji pokazao kako siromašni čovjek može uspjeti vrijednim radom, snažnom željom i poštenjem.

Walt Disney

Prepreke i/ili greške koje je prevazišao su:

odbačen kao karikaturista (crtač) jer nije bio dovoljno dobar,
bankrotirao je 5 puta.
A ono što je postigao jer je bio uporan:
on je izmislio lik Mickey Mouse-a,
osmislio je tematski dio Disneyland-a i izgradio ga unatoč skepticima,
radio na idejama za Disney World Florida i kreirao međunarodne verzije,
usrećio je milione ljudi diljem svijeta.

Noriyuki „Pat" Morita

Prepreke i/ili greške koje je prevazišao:

Kad je imao 2 godine hospitaliziran je na 9 godina zbog kičmene tuberkuloze,
proveo je 2 godine u logoru sa svojom porodicom tokom Drugog svjetskog rata,
započeo je karijeru kao sin doseljenika koji je bio farmer,
otac mu je nastradao u nesreći,a ubica je pobjegao.
A ono što je postigao jer je bio uporan:
povremeno je radio na TV emisije, poput emisije „Happy Days" (Sretni Dani),
bio je nominovan za nagradu Oskar za ulogu lika Miyagi,
karate majstora u filmu „The Karate Kid" (Karataš).

Nelson Mandela

Prepreke i/ili greške koje je prevazišao:

Mandela je osuđen na doživotnu zatvorsku kaznu koju je otpočeo služiti u ozloglašenom zatvoru Robben Island, na malom otoku blizu Cape Town-a.
A ono što je postigao jer je bio uporan:
oslobođen je 1990. godine, kad je svim srcem započeo životno djelo, postizanje cilja kojeg je on i prijatelj zacrtao skoro četiri decenije ranije,
1991. godine, na Prvoj državnoj konferencije Afričkog Nacionalnog Kongresa koji se održao izvan Južne Afrike, a bio zabranjen decenijama, Nelson Mandela je izabran kao predsjednik ANK.
1993 godine je prihvatio Nobelovu nagradu za mir u ime napaćenog naroda Južne Afrike, žrtvovao je mnogo da bi poklonio mir svojoj zemlji, postao je prvi demokratsko izabrani predsjednik Južne Afrike 10. maja 1994. godine.

Lennox Lewis

Prepreke i/ili greške koje je prevazišao:

Lennox Lewis je veći dio djetinjstva proveo u siromašnom istočnom dijelu Londona, a kad mu je bilo 12 godina preselio se u Kanadu, imao je teško djetinjstvo koje je proveo u dvije različite zemlje i često se osjećao usamljenim i odbačenim,
izbačen je iz škole i izgledao kao da se ne može kontrolisati.
A ono što je postigao jer je bio uporan:
Osvojio je zlatnu medalju na državnim igrama 1986. godine i zlatnu medalju na Olimpijskim igrama 1988. godine, osvojio je i britanske i evropske naslove čim je postao profesionalac, 13. novembra 1999.godine svijet je bez sumnje dobio svog prvog šampiona teške kategorije, kad je Lewis pobjedio borbu za prvaka protiv Evander Holyfielda. On je prvi britanski prvak svijeta u teškoj kategoriji.

Dakle, kao što vidiš, mnogo uspješnih i poznatih ljudi su morali da prevaziđu dosta prepreka i grešaka na svom putu do uspjeha.

NIKAD NE ODUSTAJ!

Samo trebaš nastaviti naprijed.
Ako budeš uporan, jednog dana ćeš postići svoj cilj.

RJEŠAVANJE PROBLEMA

Putem ove moćne formule za rješavanje problema „razmisli na papiru" o najboljem putu ka napretku.

Važno je da tokom ovog procesa sve ideje staviš na papir.

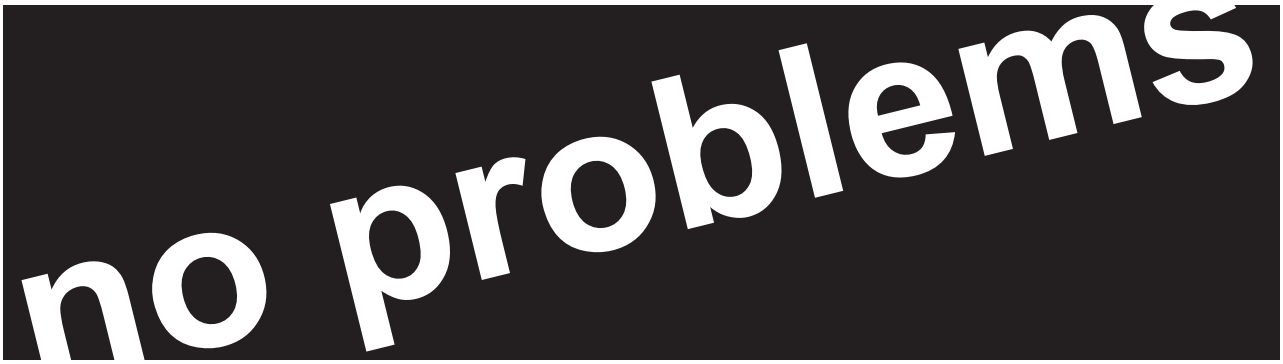
To će osloboditi tvoju maštu da budeš kreativniji.

Ako zaglaviš, onda potraži pomoć, možda od mentora.

Jasno definiši problem!

Šta su uzroci problema?

Šta su moguća rješenja? Šta je najbolja opcija?



REPRESENTATIV OFFICE IN BIH
GOPA
WORLDWIDE CONSULTANTS
Ljubljanska 34
71000 Sarajevo, BiH
+387 (0)33 22 27 03
www.yep.mojakarijera.com
www.mojakarijera.com