

Peti korak – Rešenost za avanturu?

*„Najveća revolucija naše generacije je otkriće da ljudska bića,
promenom unutrašnjih stavova svog uma,
mogu promeniti spoljne aspekte svog života.“
William James, psiholog i autor, početak 20. veka*

Stigli ste do petog koraka. Jedinog koraka koji u naslovu ima znak pitanja (?).
Da li ste vi sad spremni za avanturu?

Da li ste čuli za priču o žabama?

U slučaju da niste, podelićemo je sa vama.

Bilo je toplo žarko leto. Temperatura preko 40C. Četiri žabe su stajale na ogradi i gledale su u veliku baru ispred njih. Jedna od njih reče "Baš bih skočila u baru da se rashladim". Druga joj odgovori "I ja bih". U razgovor se uključuje i treća i četvrta žaba. Razgovaraju o tome kako žele da skoče. Dok razgovaraju, velika vrućina ubrzava isparavanje vode te bara vremenom postaje sve manja i manja. Gledaju je i nastavljaju da pričaju kako bi bilo lepo da skoče i rashlade se. U jednom trenutku bara je postala baš mala.

Šta mislite, koliko žaba je skočilo?

Naša iskustva u radu sa ljudima

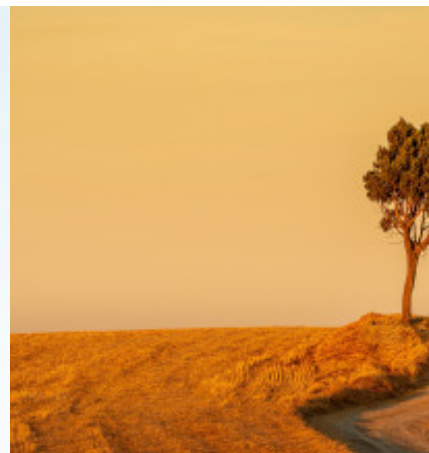
Kada radimo individualne ili timske sesije, najčešće se susrećemo sa situacijom da ljudi znaju šta ne žele. U tome su izuzetno dobri i relativno lako to definišu.

Kada ih pitamo "Ok, ako je to ono što ne želiš, šta je zapravo to šta želiš?", tu se zamisle. Neki lakše definišu a za neke je to već izazov. Kada uradimo i taj korak, sledi im pitanje "A šta ste zaista spremni da uradite da bi se to ostvarilo, danas, sutra, ovih dana?". To je naizgled lako pitanje, ali u praksi dosta izazovno.

Podsetimo ih na situacije kada deca duvaju svećice za rođendan. Tada im se kaže "Zamisli želju". Želje nisu isto što i ciljevi. Želje se ispunjavaju a ciljevi ostvaruju. Ključna razlika je što cilj ostvaruješ kroz konkretno delovanje i akciju i zavisi od tebe ("Učini sve što je do tebe"). Zato pričamo priču o žabama.

Svi uvidi koje ste stekli do sad, ostaće samo "slovo na papiru" ili "misao u glavi", ukoliko ne krenete put avanture. Sad je vreme da se krene u konkretnu akciju i da se preduzmu konkretni koraci.

Ako ste rešili da krenete i skočite, čestitamo vam od srca.



Pogledajte svoje beleške, sve što ste dosad uradili a zatim zapišite odgovore na sledeća pitanja:

Šta bi za vas bio najmanji ili najlakši prvi korak koji možete da preduzmete?

Koje opcije vas privlače?

Kako biste zadatke mogli da učiniti ugodnijim ili zabavnijim?

Ko bi vam još mogao pomoći u dovršavanju vaših zadataka?

Šta biste mogli da preduzmete u narednih 10 minuta?

Koje tri akcije koje imaju smisla biste mogli da preduzmete ove nedelje?

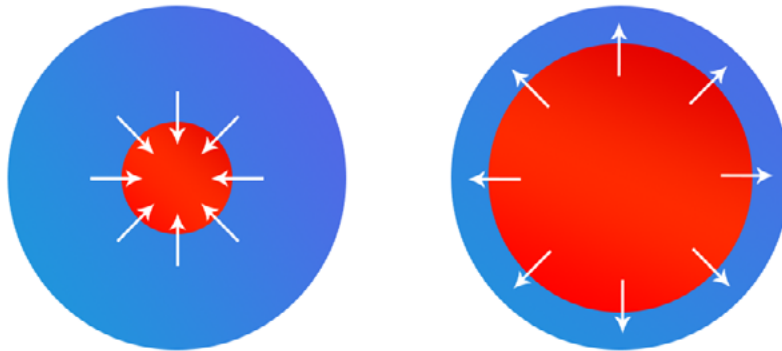
Zamislimo da ste našli čarobnu lampu. Podignete je i protrljate je. Oh, nešto se dešava. Šta je ovo? Mislim da je lampica čarobna i da govori! Sada, dok slušate, pitamo vas koju akciju vam čarobna lampica kaže da preduzmete?

Dok razmišljate o pitanjima, preporučujemo vam da ostanete fokusirani na sebe, na ovo što vam je važno i na ono što je pod vašom kontrolom. Često smo imale priliku da čujemo klijente kako kažu da se osećaju nemoćno, da mnoge stvari koje treba da preduzmu nisu pod njihovom kontrolom, kako se javljaju prepreke i izgovori. Znajte, to je sasvim ok i to može biti realnost. Ali, uvek postoji ono "ali".

U svakoj situaciji bez obzira koliko ste preplavljeni ili se možda tako osećate, bez obzira koliko se osećate kao da ste u nemilosti ogromnih sila koje su van vaše kontrole, uvek postoji neki deo unutar vaše kontrole. Pretpostavimo da možete da utičete na 2%, 3%, 5%, a često promena tog malog dela rezultira promenom celine. Fokusirajte se na ono što jeste pod vašom kontrolom.



Mesto kontrole



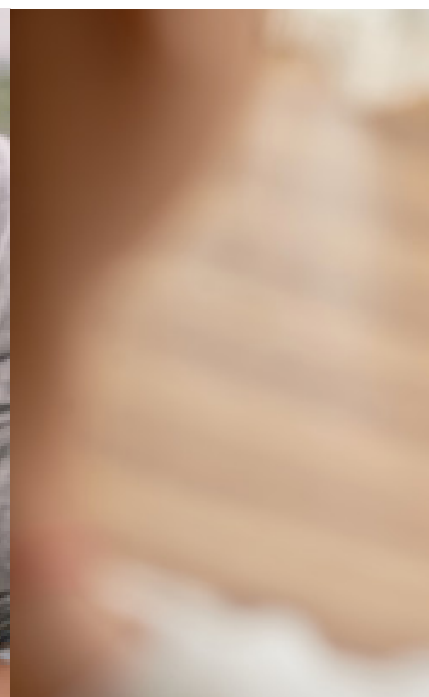
Krug uticaja je: NAŠ STAV - šta učim, kako provodim slobodno vreme i sa kim ga provodim, moje navike, hobiji. Ljudi koji više energije provode u ovome su proaktivni. Fokusiraju se na stvari koje mogu da kontrolišu.

Krug brige je: COVID, politička situacija, vremenska prognoza, ekonomski trendovi, šta imaju drugi ljudi, šta drugi ljudi misle o nama, šta drugi ljudi razmišljaju. Fokus na stvari na koje ne možemo da utičemo nas čini da smo bespomoćni i naš krug uticaja se smanjuje. Ljudi koji više vremena provode u ovom krugu su reaktivni. Žale se zbog okolnosti.

Ova dva kruga se mogu smanjiti odnosno povećati i to zavisi od nas. Što je veći krug uticaja, manji je krug brige i obrnuto. Probajte da se fokusirate na krug uticaja u narednih par dana i videćete kako se krug brige smanjuje.

Ključ našeg buđenja je da pitamo šta možemo mi životu da ponudimo, umesto da pitamo šta život nama može da ponudi.

Koja je naša lična misija? Hoću da svet bude bolji zato što sam bio u njemu.



Što se više posvetimo krugu uticaja procenat se povećava. Od 2, 3, 5% ide na 9, 15, 26, 38, 48 i u jednom trenutku prelazi 50%. Kada nam je krug uticaja 51% u odnosu na krug brige, tada smo pobedili eksterne demotivirajuće stimulse. Kako ćemo znati da je 51% ili više, odnosno da je krug uticaja aktiviran? Tako što ćete biti svesni da vi upravljate vašim emocijama, uverenjima, reakcijama i vrednostima i da od toga zavisi kakvo će značenje imati neki događaj za vas i kako ćete odreagovati.

Sada je dobar trenutak da se fokusirate na krug uticaja i da krenete sa akcijom.

Korist od akcije - proaktivnosti

Sećate se da smo na početku rekle kako volimo da koristimo reči "putovanje" i "avantura". Šta je kod putovanja važno? Važno je da znamo odakle krećemo i gde želimo da stignemo. To je ono što ste uradili do sad u našem programu. A sad kreće vaše putovanje. A na putovanju su moguća "skretanja sa puta", što je sasvim ok, dogle god znate gde želite da idete. Pravljenje jasnog akcionog plana treba da pomogne da se ideje i koraci za realizaciju stave na papir. Podstiče i motiviše tokom putovanja. Pomaže vam da s vremena na vreme sagledate da li se stvari odvijaju po planu, da li je potrebno nešto menjati, da li ste ok.

Akcioni plan je kao neka mapa putovanja i tada:

- znamo odakle počinjemo i gde idemo
- imamo širu sliku koraka koje želimo i trebamo da uradimo
- znamo kada smo stigli na cilj i možemo da proslavimo

Ako ste rešeni da krenemo u avanturu a potrebna vam je naša podrška u pravljenju akcionog plana, slobodno nas kontaktirajte.

