

Sedmi korak – Od koraka do koraka

*Najvažnije je da najvažnije ostane najvažnije.
nemačka poslovnica*

Sećate se priče o Sofiji, priče o žabama i krugu uticaja.

Rešenost da krenete je bila jako važan korak.

Zatim ste napravili akcioni plan putovanja koji teba da vam da smernice odakle krećete, kuda idete kao i koje korake možete i treba da učinite.

Ponekad i svi ovi preduslovi nisu dovoljni da zaista i krenemo.

Ponekad je najizazovnije učiniti prvi korak. Svaki prvi korak je izazovan jer se tiče promene ponašanja na dnevnom nivou, a zatim i snage da istrajemo. Setite se kruga uticaja. On se ne dešava preko noći. Polako ga povećavamo i na taj način menjamo svoju poziciju iz "ja ne mogu ništa da uradim" do toga "ja mogu da povećavam svoj uticaj na dnevnom, nedeljnom i mesečnom nivou i na taj način da život uzmem u svoje ruke."

U nastavku ćemo vam dati par praktičnih predloga kako možete da krenete.

- **Tehnika "Fokus"**

Ova tehnika podrazumeva da izdvojite dva minuta da krenete da radite. Kada prođu dva minuta, zastanete i procenite situaciju. Zapitate se da li želite da posvetite još dva minuta? Ako želite, nastavite još dva minuta. Nakon toga stanete i pitate sebe, da li možete još dva minuta da izdvojite? Nakon toga nastavite još dva minuta. Videćete, kada uradite četvrti put dva minuta, zaboravićete da prekinete zato što ćete ući u materiju. Važno je da krenete jer prvi korak je najizazovniji i zato mu za početak posvetite samo dva minuta. To sigurno možete!

- **Tehnika "Radi pametno a ne naporno"**

Ova tehnika podrazumeva vizuelizaciju procesa. Posvetite neko vreme pripremi jer će vam to uštedeti mnogo vremena pri realizaciji. Dobro razmislite šta želite, koji su koraci ka željenom i zamislite kako bi to izgledalo kad se završi. Nemojte da ulazite u zamku "radim puno sati" jer raditi puno sati ne znači i raditi efikasno. Mnogo je korisnije posvetiti više vremena pripremi i vizuelizaciji, a zatim će realizacija biti ono "radim pametno".

Fokusirajte se na proces, zatim prve korake i napravite put ostalih koraka.



- Tehnika "Puzzle"

Razmislite i zapišite kako izgleda vaš dan, koje rituale imate, koliko im vremena posvećujete (na primer, jutarnja kafa, čitanje popodne, čaj pred večeru i slično). Kada želite da uvedete neku novu aktivnost u svoj život, a to dovodi do promene ritma dana i ponašanja, najefikasniji način je da tu aktivnost "zakačite kao puzzle" za neku već postojeću koja se svakako dešava svaki dan.

Na primer: Ako svako jutro imate ritual da na miru popijete kafu u trajanju od 15 minuta, a jedan od ciljeva vam je da posvetite vreme svom ličnom razvoju, možete uvesti gledanje TEDx predavanja dok pijete kafu.

Drugi primer: Svakoga dana idete peške do posla ili do škole po decu, a želite da naučite neki strani jezik. Nađite audio lekcije koje traju kratko, prebacite ih na telefon, uzmite slušalice i slušajte ih dok pešaćite.

Naša iskustva u radu sa ljudima

Kada pitamo "Koliko vremena dnevno možete da posvetite nekoj temi koja vam je važna?", dobijamo često odgovore "Nemam ja toliko vremena za to", "Imam samo sat vremena dnevno a to mi nije dovoljno", "Ja sam stalno u haosu, ni ne znam koliko vremena mogu da izdvojim". Vreme je relativna kategorija. Ako dnevno imate samo 30 minuta mogućnosti da se posvetite nekoj temi, kakav osećaj vam budi informacija da je to dva ipo sata nedeljno, odnosno 10 sati mesečno? Kada tako postavimo odnos prema vremenu i temi koja je važna, često se osećaj promeni. Obratite pažnju i na negativne interne dijaloge "Ja ne mogu" i "Da, ali...". Prestanite da pričate "Pokušaću!" Umesto toga kažite sebi "Ja ću uraditi danas to i to.." – često obeshrabrimo sebe na početku i onda ostavimo manje šanse da krenemo. Izaberite pažljivo motivacionu rečenicu ili reč – izbrišite negativni samoizgovor. Izbegavajte reči poput "trebalo bi" – imaju notu krivice i lošeg osećaja. Umesto toga koristite "Mogu da uradim.." ili "Imam izbora" – više oslobađaju i imaju pozitivan efekat na vas – stavljaju vas u poziciju slobode pre nego krivice.

Koristi od metode Od koraka do koraka

- Fokus na jednu stvar u jednom trenutku
- Manje "kradljivca vremena"
- Jasna vizija

Ako želite podršku u ovom koraku možete da nas kontaktirate.

