

Pretvorite novogodišnje želje u ciljeve

Vi stvarate budućnost

škola sreće

Prošli put smo, pričajući o ostvarenju želja, istakli značaj dobrih vibracija. Ipak, nije uvek dovoljno samo želeti i biti pozitivan, već i prihvatiti odgovornost za korake koji stoje između naših želja i njihovog ostvarenja. Hajde da ih otkrijemo!

OSVRNITE SE NA PROŠLOST

Godina 2013. je prošla. Da bismo iz iskustava koja nam je darovala izvukli što veću dobrobit, bilo bi dobro osvrnuti se na nju iz više uglova:

VAŽNI DOGAĐAJI - Pređite u mislima prethodnu godinu prisjećajući se najvažnijih događaja - pozitivnih i negativnih.

ŠTA SAM DOBRO URADILA? - Još jednom prođite 2013. držeći ovog puta fokus na stvarima koje ste po vašoj proceni dobro uradili i na koje ste ponosni (Molim, bez skromnosti!).

ŠTA BIH DRUGI PUT URADILA DRUGAČIJE? - Sada se prisjetite svih stvari u prethodnoj godini za koje sada smatrate da ste mogli i bolje da ih uradite. Razmislite kako biste naredni put u istoj situaciji postupili.

ŠTA SAM PROPUSTILA? - Poslednji put bacite pogled na prošlost i prisjetite se svih propuštenih prilika. Obećajte sebi da ćete u 2014. biti budniji!

OKRENITE SE BUDUĆNOSTI

Nakon što smo izvukli pouke iz prošlosti, bilo bi mudro da je zauvek ostavimo za sobom. Da ne mučimo sebe razmišljanjima „šta bi bilo da je bilo“... Umesto toga, pozabavimo se onim što će biti.

1. ZAMISLITE ŽELJU -

Želja ima raznih. One se mogu odnositi na zdravlje (poseta lekaru, nutricionisti, rekreacija, ostavljanje cigareta...), materijalna dobra (povećanje mesečnih prihoda, kupovina novih kola, garderobe...), karijeru (napredovanje u obrazovanju ili na poslu, pronalazjenje posla...), emotivne odnose



Deca imaju želje, a odrasli odgovornost

(porodica, emotivni partner), društveni život (kulturne aktivnosti, druženja, humanitarne aktivnosti...), lični rast (sticanje nove osobine, znanja, veštine...). Izaberite sada želju čije će ostvarenje obeležiti ovu godinu, koje će je učiniti boljom od svih dosadašnjih.

2. PRETVORITE ŽELJU U CILJ

Želja je često neodređena, maglovita, bez vremenske odrednice... A cilj je:

JASAN - Ima rok ostvarenja, sasvim je merljiv i konkretan. Što je jasniji, veća je verovatnoća njegovog ostvarenja.

IZAZOVAN - Treba da pokazuje da smo hrabri i da verujemo u sebe i svoje sposobnosti. Ali, i da smo spremni da platimo cenu.

DOSTIŽAN - Treba da pokazuje da smo realni, da ne želimo nemoguće.

LIČAN - Da je naš a ne iskopiran, nametnut ili postavljen iz inata...

Pretvorite svoju želju u cilj.

3. NAPRAVITE STRATEGIJU - Upitajte se: „Da bih ostvarila ovaj cilj, koji je prvi korak

koji sada treba da preduzmem? I šta onda? I onda?...“ Pobrojte sve korake od cilja do njegovog ostvarenja. Vidite šta olakšava, a šta otežava njegovo ostvarenje, čija bi vam pomoć dobrodošla...

4. OBEZBEDITE PODRŠKU UNIVERZUMA - Mnogi se slažu da je duhovna ravan najvažnija i da sve materijalno od nje potiče. Stoga nije na odmet imati njenu podršku. Još večeras biste mogli da uvedete ritual koji ćete primenjivati svako veče pre uranjanja u san: Zatvorite oči, sedite u vremeplov i prebacite se u trenutak u kojem je vaš najvažniji cilj za 2014. ostvaren. Zapažajte sve, do najsitnijih detalja - na koji način je to promenilo vaš život... gde se nalazite, sa kime, šta vidite, čujete, radite, govorite, kako se osećate... pogotovo ovo poslednje! Natopite ovaj predivni scenario jakim pozitivnim osećanjima, osetite neopisivu radost i ogromnu zahvalnost zbog njegovog ostvarenja. I ne zaboravite: Vi upravo stvarate svoju budućnost. **Ona**

Čemu nas uči Olivera Ptica?

Olivera Ptica je trener dubinskog koučinga. U njenoj knjizi „Pronađi svog Anđela Čuvara“ čeka nas mnoštvo korisnih saveta o tome kako da iscelimo svoje telo, dušu i život i kako da živimo u miru sa sobom i sa drugima. U svojoj školi ličnog razvoja Olivera drži individualne i grupne sesije, radionice i specijalizovane obuke svima koji TEHNIKE LIČNOG RAZVOJA I MAJSTORSTVA KOMUNICIRANJA žele da primene u svom ličnom i poslovnom životu. Više na: www.oliveraptica.rs, e-mail: oliveraptica@gmail.com, i mob. 063 529 788.

