



NLP vodič za uspeh na svim poljima

◦ CILJEVI ◦

Slavica Squire

”KO određuje šta je za VAS realno?”

Pročitajte:

- Ko u čuda veruje,taj čuda i stvara.....str. 4
- Šta je NLP?.....str. 6
- Uspeh i sreća su stvar unutrašnjeg stava.....,str. 7
- Naša uverenja diktiraju naš kvalitet života.....str. 9
- Budite sebi najbolji prijatelj.....str.11
- Odbacite stavove koji vas koče.....str.14
- Naučite da se usredsredite na cilj.....str.15
- Pronađite misiju svog života.....str.17
- Napišite scenario svog života.....str.18
- POKRENI stvaralačku energiju.....str.20
- Ko određuje šta je za vas realno?.....str.21
- Na čemu ste zahvalni?.....str.23
- Dajte svojim ciljevima moć privlačnosti.....str.25
- Programirajte neizbežan uspeh.....str.27
- Slavica Squire, ekspert za promene.....str.29

Ko u čuda veruje, taj čuda i stvara!

Samo zato što nešto ne deluje realno, ne znači da nije moguće. Pokrenite najmoćniji zakon vasiona jer, kada nešto jako želimo, čitav univerzum se zaveri da nam to i ispuni i od našeg života napravi pravo čudo, poručuje Slavica Squire

Pretvorite svoj život u grandiozno umetničko delo na kome ćete sa radošću raditi, a ključ za stvaranje čarolije iz koje nastaju čuda već je u vašim mislima, u onom čudesnom nevidljivom delu vašeg bića. Kada sam bila mlada, nisam imala nikoga da me tome nauči i zato želim da sada svoje znanje podelim sa vama. Želim da vam olakšam postavljanje ciljeva i da vam pokažem kako, korak po korak, možete da ostvarite svoje snove.

Iz dugogodišnjeg iskustva proizašlog iz rada širom sveta verujem da manje od pet odsto populacije stvarno zna pravilno da postavi i ostvari svoje ciljeve. Većina ljudi ima neke maglovite predstave budućnosti i jednostavno se nada da će ih ostvariti. Ono što mogu sa sigurnošću da vam kažem je da nada nije dovoljno dobra strategija za pouzdano ostvarenje.

Zato se radujem od srca i čestitam vam što ste se odvažili da čitate ove redove. Naučiću vas kako da postavite primamljive ciljeve, kao i procesima koji će vam pomoći da ih ostvarite. Naučiću vas kako da vaši snovi postanu vaša realnost i kako da razvijete i povećate verovatnoću za njihovo ostvarenje. Sada je pravi momenat. Kad ćete ako ne danas?

A kako ja sve ovo znam? Znam jer sam godinama izučavala i dalje izučavam nauku ličnog prosperiteta i sve sam u svom životu primenila, tim putem sam sama hodala i vodič sam mnogim uspešnim, a običnim ljudima.

Pre dvanaest godina dala sam otkaz na mesto direktora prodaje u jednoj nemačkoj kompaniji i konačno se odlučila da krenem u avanturu zvanu „doneti NLP (Neurolingvističko programiranje) i coaching u Srbiju. Nakon više godina straha od tog poteza vera u uspeh je preovladala i ja sam se odvažila.

Godinu dana nakon otkaza počela sam da radim prve NLP treninge na srpskom jeziku u „Metalcu“ u Gornjem Milanovcu. Ljudi su me zvali NLO jer tada, 2004. godine, termin NLP bio je nepoznat na našim prostorima. Nije bilo lako, ali izjave poput „Eh, da sam za ovo znao pre dvadeset godina, gde bi mi bio kraj!“, koju sam čula od direktora jedne od najuspešnijih kompanija u Srbiji, bile su mi vetar u leđa.

Ljudi su na treninge dolazili nepoverljivo, ali kada su tehnike kojim sam ih učila počeli da primenjuju u praksi, videli su da deluje. Zvali su me i govorili: „Slavice, ovo radi!“

Nastavila sam da radim, u toj kompaniji i u drugim kompanijama, a ljudi, iako naterani na trening, bili su oduševljeni. Pričali su svojim prijateljima i kolegama o fantastičnom treningu i efektima koje su osećali u svom životu i poslu. Sve se polako razvijalo, a nakon dve i po godine od mog otkaza ostvarila se moja dugo sanjana vizija, a to je učionica puna nasmejanih polaznika kojima držim trening, trening koji ljudi sami sebi plaćaju jer žele da uče.



"Ako od srca verujete da će ovo biti vaša najbolja godina, sigurno ćete biti u pravu"

Prvi [NLP institut](#) osnovala sam 2006. godine. Tada sam održala i prvi [NLP Starter](#). Slika koju sam tog dana, kao prvi NLP trener u Srbiji, videla bila je identična onoj koju sam kreirala u mašti godinama pre toga. Usledile su godine okupljanja prvih [NLP Practitioner](#) grupa, učenja na sopstvenim greškama, pozicioniranja, širenja ideje o NLP i coaching metodama kod nas, brendiranja NLP instituta, a potom i mog imena. Vrlo često bila sam i učitelj, i učenik, i NLP trener, i kafe-kuvarica, i sekretarica, i prodavac, i marketing, i logistika... sve.

Ostalo je, može se reći, istorija, koju svakodnevno pišemo na „NLP... institutu“, gde su nam grupe sve veće i veće, u kojima su predivni ljudi koji se odlučuju za naše edukacije, zbog čega sam svaki dan presrećna. Zahvalna sam od srca ne samo polaznicima i mom izvrsnom timu već i sebi zato što nisam dopustila strahu da me blokira, što nisam odustala kada se sve činilo beznadežnim i nemogućim, već sam se usudila da pratim svoju viziju sve do konačnog ostvarenja!

Naučiću vas kako da vaši snovi postanu vaša realnost i kako da razvijete i povećate verovatnoću za njihovo ostvarenje. Sada je pravi momenat. Kad ćete ako ne danas?

Sve ovo sam vam napisala da bih vas ohrabrila da i pored straha krenete ka svojim snovima, jer je strah koristan u situacijama kad nam pomaže da se zaštitimo, ali kada počne da bude naš gospodar, drži nas zakovane u mestu, skraćuje nam vidno polje i sprečava nas da čujemo zov naših vizija. Ono što bi vam možda bilo korisno i što vam od srca preporučujem jeste da zastanete nakratko i razmislite šta je ono šta je vama zaista važno u životu. Na šta trošite svoje vreme, svoj život? U šta biste voleli da ga investirate? Dok čitate ove redove, opustite se i dozvolite sebi da kreirate jasnu viziju najbolje verzije svoje budućnosti. Zamislite tu sliku i osetite kako će vam biti kada se ostvari. Jer to je vaš život. Prekrasan, predivan i jedan jedini. A samo zato što nešto nije realno, ne znači da nije moguće. Tako pokrećemo najmoćniji zakon vasion – da kada nešto jako želimo, čitav se univerzum zaveri da nam to i ispuni i od našeg života napravi pravo čudo. A samo ko u čuda veruje, taj čuda i stvara!



ŠTA JE NLP?

NLP je skraćenica od pojma neurolingvističko programiranje, a predstavlja metodologiju koja istražuje uspeh i uspešne pojedince. Kao rezultat tih istraživanja nastaju tehnike i metode koje su svakome dostupne da ih lako nauči i primeni, a time učini sebe uspešnijim i zadovoljnijim. NLP je koristan u svakodnevnom životu. Zahvaljujući NLP-u, svaki čovek može znatno da unapredi ne samo poslovne odnose već i odnose unutar porodice, s partnerom, prijateljima i poznanicima. NLP opisuje najvažnije procese kako ljudi zapažaju sebe i svoje okruženje, te informacije obrađuju na sebi svojstven način, a na osnovu toga deluju, uče i menjaju se.

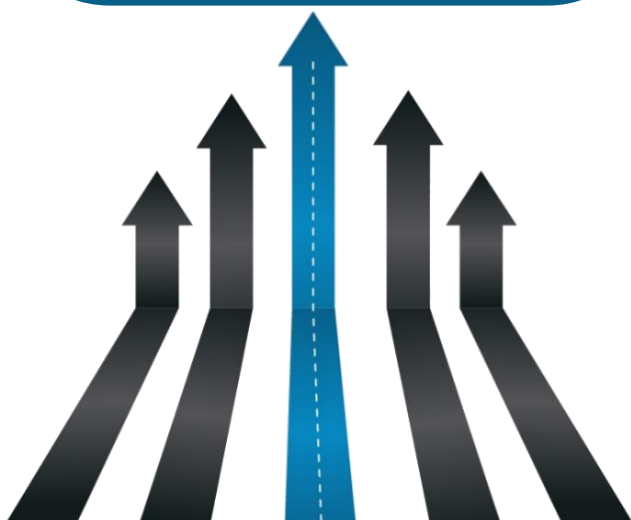
Spektar primene NLP-a je veoma širok i sastoji se iz najrazličitijih metoda:

- Metod ličnog razvoja i napretka dovodi do unapređenja života čoveka i njegove okoline.
- Metod uspešne komunikacije usavršava komunikaciju sa drugima, ali i sa samim sobom.
- Modelovanje – kreiranje svog modela ponašanja po modelu izuzetno uspešnih ljudi.

Koje su to oblasti u kojima NLP ima primenu?

- Prodaja, menadžment, pregovaranje, prezentacije i edukacija, psihoterapija, ljudski resursi, sport, zdravlje, muško-ženski odnosi...

Priča o NLP-u kao metodologiji konačno se i kod nas sve više širi, pogotovo u krugovima i profesijama koje se bave ljudskom komunikacijom. Mi na „NLP... institutu“ volimo da kažemo da je NLP u stvari skraćenica za „nauku ličnog prosperiteta“. Zato i pišemo [NLP institut](#) sa tri tačke, što znači da je naš institut mesto gde se uči NLP i još puno toga korisnog što nam život čini lakšim, lepšim i svrsishodnijim.



”Uspeh i sreća plod su unutrašnjeg stava”

Neće nas sprečiti da postanemo srećni i uspešni u životu nešto što ne znamo, već ono što znamo, u šta smo 100 odsto sigurni, a uopšte nije tačno.

Možeš, samo ako hoćeš! Ovu dobronamernu poruku čuo je svako od nas nebrojeno puta. Jaka volja jeste važna da bi se postigao cilj, ali moram da vas razočaram, sama volja nije garancija za uspeh.

Kako da formulišemo svoje ciljeve koji nas vode ka željenom uspehu? Kako možemo da budemo sigurni da nam je cilj pravilno postavljen?

Moć koju imaju naša uverenja nad nama nije samo ograničena na naš emotivni život, već je mnogo širih razmera. Čak je i naše telo određeno našim uverenjima. Suština je u tome da steknemo sposobnost da svoj um, koji jeste genijalna alatka, koristimo i njime upravljamo, umesto da dozvolimo da on vlada nama uz pomoć svojih starih, prevaziđenih programa.



Nažalost, za upotrebu tog kompleksnog mehanizma, našeg biokompjuteru, nismo dobili uputstvo za upotrebu kao što je to slučaj sa najjednostavnijim kućnim aparatima. Naš um pravi od nas žrtve programa za koje se nismo svesno odlučili. Naša uverenost u sopstvenu nesposobnost prouzrokuje određene misli, koje mi u NLP-u zovemo ograničavajućim uverenjima.

Ako želimo svoju svest duboko i zauvek da promenimo, onda moramo da promenimo naša uverenja i strukturu razmišljanja koja teže ka tome da nas drže u začaranom krugu ponavljanja i ograničavaju nas. Moramo da ih zamenimo novim, svesno odabranim uverenjima i strukturama koje nas podržavaju. Ako to ne uradimo, uvek ćemo iznova dolaziti u situacije koje nam nisu prijatne i koje sprečavaju naš lični razvoj i uspeh.

Kada u glavi smišljamo nešto što želimo, to je u stvari programiranje. U [NLP](#)-u ovo programiranje nije samo tehnički postupak, već se radi o sposobnosti da svesno, sistematično i veoma ciljano upravljamo svojim obrascima ponašanja i razmišljanja, a time i rezultatima koje dobijamo u svakodnevnom radu i životu uopšte. To nama nije novo, zato što to ionako uvek radimo samo nesvesno. Novina je u stvari svest o tome i mogućnost da time upravljamo.



Naš um je
genijalna
alatka, zato
treba njime da
upravljamo i da
ga koristimo, a
ne da
dozvolimo da
on vlada nama
uz pomoć
svojih starih,
prevaziđenih
programa

Kako možete da promenite ponašanje i stavove koji vam nisu korisni?

Često se osećamo prepušteni svom ponašanju i razmišljanju i mislimo da tu ništa ne možemo da promenimo. A svakako imamo mnogo više mogućnosti da utičemo na svoje ponašanje i stavove nego što možda mislite. Ciljanim programiranjem možete da promenite neka svoja neželjena ponašanja i stavove. Ova spoznaja je jedan od najvažnijih koraka u životu kojim vi sami upravljate. Možete da koristite programiranje da biste prestali sa pušenjem ili da postanete mirniji i opušteniji ili optimističniji, a možete, ako želite, da napredujete u poslu ili kao ličnost, ili da iz korena promenite svoj život. Primenom NLP-a mnogo toga je moguće. Moja životna priča je najbolji dokaz.



Naša uverenja diktiraju naš kvalitet života

U NLP-u postoje razne tehnike kojima ograničavajuća uverenja možemo da promenimo u podržavajuća.

Priča se da je Henri Ford rekao: „Ako veruješ da možeš ili veruješ da ne možeš – svakako ćeš biti u pravu.“

Ako izuzmemo telesna ograničenja koja su posledica prirodnih zakona, na primer, da bez pomagala ne možemo da letimo ili boravimo pod vodom, može se reći da ima istine u ovoj izjavi. Zapamtite, čuda su takođe posledica prirodnih zakona koje još ne poznajemo.

Uverenja su generalizacije koje pravimo o svetu, nama samima, našim sposobnostima ili drugim ljudima. Uverenja se odražavaju u našem opštem stavu kao pravila kojih se držimo, a mogu biti jaka ili slaba. Srećom, mogu i da se promene.

Uverenja sama po sebi nisu ni dobra ni loša. Naše uverenje da ne možemo da letimo štiti nas od toga da se bacimo sa zgrade ili nekog mosta kako bismo istražili šta će se desiti. A uverenje da ne možemo da napredujemo zato što „tačno znamo“ da nas šef ne voli može da nas spreči da napravimo odlučujuće korake koji bi nas odveli napred.

Zato mi u [NLP](#)-u delimo uverenja na podržavajuća i ograničavajuća.

Ipak, neka naša uverenja mogu da nas ograniče u ličnom razvoju. Mnogi ljudi tokom života razviju čitav niz uverenja koja ih sputavaju. Kvalitet našeg života najviše zavisi od našeg životnog stava koji je satkan od naših uverenja.

Ako neko sanja o rukovodećoj poziciji i ima unutrašnje uverenje „Kad ja nešto zacrtam, onda to i ostvarim!“ – taj je u mnogo boljoj poziciji od onog koji ima stav „Svakako ću se potruditi i daću sve od sebe, ali znam da me šef ne voli i sigurno će opet preporučiti nekog preko veze“.



Osoba sa pozitivnim stavom će najverovatnije i uspeti da postane rukovodilac. Uverenja se ne odnose samo na nas same ili na naše sposobnosti već i na druge ljude, a to opet utiče na naše ponašanje u odnosu na te druge ljude.

Dobra vest je da u NLP-u imamo razne tehnike kako možemo da promenimo ograničavajuće uverenje u podržavajuće. Sada iskoristite priliku da se dobro preispitate i pripremite.

Zapisujte uverenja za koja mislite da vas koče da napredujete i da budete srećniji i zadovoljniji. I svaki put kad identifikujete takvo uverenje, razmislite u šta bi trebalo da verujete što bi vas podržalo na vašem ličnom putu uspeha i zapišite i to. Ako stvarno svim srcem verujete da će ovo biti vaša najbolja godina do sada, sigurno ćete lako dokazati da ste bili u pravu.

”Kvalitet našeg života najviše zavisi od našeg životnog stava koji je satkan od naših uverenja”

Primeri za podržavajuća uverenja o sebi:

Ja to mogu.
SIGURNO ĆU USPETI.
Meni je lako sa ljudima!

Primeri za podržavajuća uverenja o svetu:

Ljudi su dobri.
SVAKO JE KOVAČ SVOJE SREĆE.
Deca su božji dar.

Primeri za ograničavajuća uverenja o sebi:

Moram da budem perfektna.
JA NE SMEM SEBI DA DOZVOLIM GREŠKE.
Moram da smršam.

Primeri za ograničavajuća uverenja o svetu:

Svi me uvek iskorišćavaju.
SVET/SITUACIJA JE LOŠ/A.
Posao je nužno zlo.

Kakav ste sagovornik samom sebi?

Jeste li razmišljali nekada o tome šta sve govorite sebi? Nije istina da samo „čudaci“ pričaju sami sa sobom. Iako toga mnogi ljudi nisu svesni, svi mi svakodnevno razgovaramo sami sa sobom. Način na koji mi sa sobom komuniciramo može da ima veliki uticaj na našu motivaciju i na naše dobro stanje, a time i na rezultate koje postizemo.

Budite sebi najbolji prijatelj i podrška na putu uspeha

Bodrite sebe,
navijajte za
sebe i ne dajte
na sebe

Prvi korak ka promeni internog dijaloga jeste da postanemo svesni šta sve sebi govorimo.

Više puta u toku dana zastanite i svesno obratite pažnju o čemu razmišljate. Sakupljajte sva svoja razmišljanja o sebi kako biste dobili pregled.

Samo tako će vam biti moguće da otkrijete:

- kako razmišljate o sebi u određenoj situaciji
- da li su vaše poruke konstantno negativne
- da li su vaše poruke pune ljubavi i podrške.

Slobodno zapišite svoje misli ili ih snimite. Kada postanete svesni poruka koje sami sebi ne-svesno šalžete, tek onda možete pažljivo i nežno da ih promenite. Negativne i destruktivne rečenice možete da zamenite pozitivnim.

Kada kažete sebi: „Zašto sam opet to uradila?“, onda vi pričate u sebi ili kako mi u [NLP](#)-u kažemo – vodite unutrašnji dijalog. Većina ljudi kada priča o sebi u sebi nema nimalo milosti. Ono što sami sebi govorimo često je vrlo negativno. Sebe uglavnom kritikujemo i ponižavamo.

Varijante ovih grdnji su mnogobrojne:

- **prebacivanja:** „Stalno pravim istu grešku, mogla bih konačno da naučim nešto iz toga.“
- **uvrede:** „Glupa gusko“, „Uvek na kraju ispadnem glupača!“, „Konju jedan!“
- **ironija i sarkazam:** „Ala si se proslavila, svaka čast...“, „Kakav nastup, nema ti ravne...“

Kao što sam već pomenula, unutrašnji dijalog je kod mnogih ljudi uglavnom negativan, a posledice takvog ponašanja su sledeće:

- nesigurnost, sumnja u sebe
- obeshrabrenje, nedostatak volje
- prkos, nezadovoljstvo.

Jasno je da se sve to negativno odražava na samopouzdanje i opšte raspoloženje. Ovi sistemi, koji zavise jedan od drugog, ne mogu se preko noći promeniti tako što ćemo promeniti unutrašnji dijalog. Ali malim koracima vremenom možemo da postignemo mnogo i da poboljšamo ne samo stav prema sebi već i prema životu uopšte.



Čarobna reč „još“

Kada primenite tako neprimetnu reč „još“, desi se čarolija. Ovom rečju lako možemo da pozitivno promenimo poruke koje sebi šaljemo.

Obratite pažnju kako se osećate kod sledećih rečenica:

„Nemam posao.“ ili „Još nemam posao.“

„Sama sam.“ ili „Još sam sama.“

„Ne mogu ja to!“ ili „Ne mogu to još.“

Zalepite stikere na kojima je napisana reč „još“ na vidno mesto kako biste sebe podsetili na ovu čarobnu reč.

Još jedna čarobna reč: „možda“

Reč „možda“ ima slično dejstvo kao reč „još“. Obratite pažnju:

„To nikada neću uspeti! A možda i hoću.“

„Ne mogu to da uradim, plašim se, a možda ću se uskoro usuditi.“

Zamka „moram“

Formulacija „moram“ je često prava misaona zamka. Kad god kažete „moram“, vi učinite sebe žrtvom. Uglavnom važi: ne morate, ama baš ništa! Osim ako ste vi odlučili drugačije.

Šef vam izda neku instrukciju? Vi ne morate to da ispunite, ali ćete uraditi da biste zadržali svoj posao. Znači, vi se odlučujete na to.



Formulacije kao „želim“ ili „odlučila sam“ imaju potpuno drugačiji kvalitet od formulacija „moram“ i „trebalo bi“. Ovako postajete svesni da ste vi ti koji kreirate svoj život, a ne da ste nemoćna žrtva spoljnih sila i uticaja.

Nije dovoljno samo da želimo da se rešimo neželjenog ponašanja, već treba da razumemo zašto nam je bilo važno da to baš tako radimo. Upravo zato sam vam ponudila neke savete kojima svoje poruke iz nesvesnog možete da dopunite i da ih time promenite. Ipak je, dugoročno gledano, bolje da barem redukujete negativne poruke, jer one imaju negativne posledice.

Kako razumeti sebe

Kada primetite da svoje negativne poruke ne možete lako da zamenite pozitivnim, onda odvojte vreme da te poruke malo detaljnije proučite. Ova pitanja će vam pomoći da se preispitate.

- Kako se osećam kada to sebi govorim? Želim li to da zadržim ili želim da se osećam drugačije? Ako da, kako? Šta treba sebi da kažem da bih se tako osećala?

- Zašto ja to sebi govorim? Šta želim time da postignem? Kako to mogu i na drugi način da postignem?

- Da li mi je neko slične stvari govorio? Kakav je uticaj te osobe danas na mene – želim li da joj dozvolim i danas toliko uticaja? Kako bih se osećala kada to sebi više ne bih govorila?

Odvojite dovoljno vremena da odgovorite na ova pitanja, jer nije baš lako i ne očekujte da imate sve odgovore odmah. Imajte strpljenja i budite nežni prema sebi.

Pitanja za preispitivanje

- **KAKO SE OSEĆAM ZBOG PORUKA KOJE SEBI NESVESNO ŠALJEM?**

Da li se osećate snažno, uzbuđeno, demotivisano, istrošeno, smoreno...?

- **KAKO TO ŠTO SEBI GOVORIM DELUJE NA MENE?**

Nestrpljivo, ljubazno, dobronamerno, iznervirano, potcenjivački, s poštovanjem...?

- **KAKVE MI SE SLIKE VRTE PO GLAVI KADA RAZMOTRIM SVOJE PORUKE SA DISTANCE?**

Mogu da se pojave neke asocijacije po kojima prepoznamo emociju, recimo, ako vidite crveno, to može da bude simbol za bes itd.

- **KAKO BIH REAGOVALA AKO BI MI NEKO DRUGI REKAO OVAKO NEŠTO?**

Mnoge stvari koje sebi govorimo ne bismo dopustili drugima da nam kažu. Zato je važno da postanemo svesni kako bismo reagovali da nam to kaže neko drugi.

”Odbacite stavove koji vas koče”

Ne mora da znači da je nešto tačno samo zato što vi u to verujete

Čitala sam u jednoj knjizi da „čvrsto se držati za jedno poimanje sveta uzrokuje tri glavne bolesti čovečanstva“. To su ozbiljnost, zapravo kada ste u vezi sa nečim mrtvi ozbiljni, zatim biti u pravu, to je kada ste sigurni u nešto, i treća bolest je lična važnost, čiji je najgori oblik samoljublje.

Ono u šta mi verujemo ne mora da bude istina. To se ogleda i u samoj reči „uverenje“ koja ima veru u osnovi, a ne istinu. I pored toga, uverenja za većinu nas predstavljaju nepromenljivu istinu kojom sebi često otežavamo život.

Međutim, moguće je promeniti uverenja koja nam ne čine dobro. Evo nekoliko praktičnih saveta za to.

Savet 1: Saznajte u šta verujete

Prvi korak ka promeni uverenja je da ih postanete svesni. Mnoga uverenja i stavovi su tako čvrsto u nama usidreni da ih nismo ni svesni. Ovako možete da im uđete u trag:

- Registrujte svaku rečenicu koju izgovarate ili pomislite sa čvrstim uverenjem. I u rečenicama u kojima upotrebljavate reči „uvek“ i „svi“ mogu da se kriju neka uverenja.

”Što pre počnete pažljivo da preispitujete svoja uverenja, utoliko će vam biti lakše da se oslobodite uverenja koja vam kvare životnu sreću”

- Obratite pažnju na svoja razmišljanja kada neko iznosi svoj stav. Slažete li se ili vam kroz glavu prolazi neko drugo uverenje?

- Sva uverenja koja otkrijete upišite. A možete da počnete i tako što ćete spontano završiti sledeće rečenice:

Uvek...

Svi...

Svako...

Uobičajeno je...

Savet 2: Proverite šta ste preuzeli od drugih ljudi

Mnoga uverenja i stavove smo preuzeli od ljudi koji su uticali na nas.

- Moj otac je uvek govorio...
- Moja majka je često govorila...
- Omiljena izreka mog dede je bila...
- Lekcija koju je moj prvi učitelj često ponavljao...

Prođite kroz svaku izjavu i zapitajte se da li i danas želite to tako da posmatrate ili ne. Ima li ta rečenica i danas smisla za vas? Služi li ta rečenica vama i čini li vam život lakšim? Čini li vas to uverenje srećnim i zadovoljnim? Padaju li vam neka bolja uverenja i stavovi na pamet? Najbolje je da ih odmah zapišete!



Savet 3: Počnite neusiljeno da preispitujete uverenja

Pažnja! Preispitati ne znači odmah odreći se. Mnoga naša uverenja ispunjavaju važnu funkciju i ne čini nam dobro da ih se jednostavno odrekemo. Preispitivanje zato treba da bude sasvim „nežno“ uz pomoć pitanja poput:

- Kakvo bi moglo da bude drugo mišljenje o tome?
- Kako bi izgledala situacija u kojoj to ne bi bilo tačno?
- Kada bih imala sasvim suprotan stav, kako bih se onda osećala, šta bih onda mislila?
- Kako bi ovo mogao da posmatra neko ko je došao sa druge strane planete?
- Kako bih mogla o tome da mislim za 20 godina?

Savet 4: Upoznajte se sa uverenjima drugih ljudi

Saslušajte pažljivo druge ljude. Uz malo vežbe tako biste mogli da spoznate mnogo drugih uverenja. Odlučujuće je da naučite da se ne osećate odmah kao da vam neko preti samo zato što ima drugačiji stav, već da budete otvoreni i radoznali i da „sakupljate“ drugačije stavove. Razmislite koje od tih uverenja bi moglo da bude korisno i pribeležite ga za sebe.

Sledi nekoliko primera:

- Svaki čovek ima pravo da bude srećan. Svako treba barem jednom dnevno da čini nešto dobro i lepo.
- Problemi su šanse za promenu i iz svake situacije se može nešto naučiti.
- Svaki dan je novi mali početak.
- Sve ima nekog smisla.

Savet 5: Ispitajte omiljene izreke

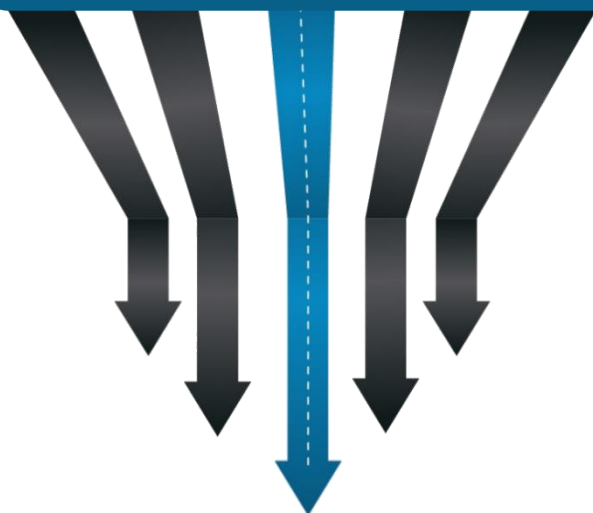
Vi sigurno uvek imate spremne neke svoje izreke i životne mudrosti. Koliko njih je stvarno korisno?

Kažete li nekada u sebi ili naglas: „Ko visoko leti, nisko pada“ ili „Bolje vrabac u ruci nego golub na grani“?

Ovakvim stavovima sami sebe kočite. Obratite zato svesno pažnju na svoje izreke, naročito na one koje vam stalno prolaze kroz glavu, i razmislite da li bi možda bilo pametno poneku od njih zameniti nekom divnom afirmacijom. Isprobajte ih i uživajte u svom divnom životu.

NAUČITE DA SE USREDSREDITE NA CILJ

Energija teče u pravcu u kom je usmerena naša pažnja, a mudrost je znati na šta je usmeriti. Zato je veoma važno znati tačno kako se pravilno formulišu ciljevi



Energija teče u pravcu u kom je usmerena pažnja. Ovu rečenicu čula sam prvi put pre mnogo godina od jednog od najomiljenijih NLP trenera na svetu, Toma Besta. U to vreme nisam imala pojma koliko će ona uticati na mene da iz korena promenim svoj život i počnem da živim svoj san.

Koncept da energija teče tamo gde je usmerena pažnja znači da moramo da budemo svesni na šta se fokusiramo i treba da budemo mudri kada biramo šta će to biti jer sve čemu poklanjamo pažnju dobija našu energiju i akumulira je. Da bismo ostvarili svoje snove, moramo ostati fokusirani na ciljeve. U ovom procesu mnogo nam pomaže da pišemo, jer upisani ciljevi zadržavaju našu pažnju i fokus kao laser.

Energija teče u pravcu u kom je usmerena naša pažnja, a mudrost je znati na šta je usmeriti, zato je veoma važno znati tačno kako se pravilno formulišu ciljevi, što za većinu ljudi nije jednostavno i tu na scenu stupa NLP.

Postavka cilja je tehnika i, kad je dopunjena ovim prirodnim principom toka energije, ona postaje superiorna, dopire mnogo dalje i manifestuje se brže.

Kako da postavimo superiorne ciljeve?

Pogledajte primere:

Tehnički nekorektan cilj: Želim da raskinem ovu užasnu vezu?

Analiza: Ovaj cilj odnosi se na budućnost. Ne govori ništa o cilju, samo o onome što se želi izbeći, a to je užasna veza.

Tehnički korektan cilj: Imam divnu vezu s partnerom svojih snova.

Analiza: Ovaj cilj je tehnički korektan.

Superioran cilj: Imam najbolju vezu ikada, s partnerom koji prevazilazi moje najluđe snove.

Analiza: Reči kao što su „ikada“ i „prevazilazi“ otvaraju mogućnost isporuke sadržaja cilja kroz moćne sile koje su izvan nas i mi postajemo kanal za čistu energiju manifestacije.

Pisanje ciljeva je svakodnevni posao. Gledano iz praktičnog ugla, može se reći: planiraj dan ili će dan planirati tebe. Ideja je da napravite listu planova pre nego što započnete svaki dan. Nijedan posao nije moguće voditi bez upisanih planova. A naš život je važniji od svakog posla, zar ne?

Zato pišite sve svoje željene ciljeve i pravite planove u rokovniku ili na kompjuteru, svejedno. Zabavljajte se i istražujte. Budite zahvalni na svemu što već imate i jeste i planirajte najzdraviju, najuzbudljiviju, najromantičniju, najproduhovljeniju godinu svog života. U stvari, iskoristite ovu tehnologiju kreiranja ciljeva da planirate najbolji život. Živite svoje snove. Sanjajte život koji živite.

”Budite zahvalni na svemu što već imate i jeste, planirajte najzdraviju, najuzbudljiviju, najromantičniju, najproduhovljeniju godinu svog života”

Pravilno postavljanje ciljeva

Zadaci, ciljevi, ishodi, rezultati, projekti... Ovi pojmovi najčešće govore o problemu koji hitno treba da se reši ili o nekoj novoj inicijativi. Važno je da se napravi razlika između cilja (ishoda/rezultata) i zadatka.

Cilj je rezultat koji želite da postignete.

Zadatak je ono što radite da biste postigli željeni rezultat.

Dve stvari su veoma važne:

1. Razmišljanje koje je usmereno prema cilju daje vašim akcijama pravac i smisao. Sve dok tačno ne budete znali šta hoćete, vaš napor će biti besciljan, a rezultati slučajni.
2. Bez obzira na to da li odredite cilj ili ne, u svakom slučaju dobijate neki rezultat, samo što je moguće da ne budete zadovoljni. Oblik u kome očekujete rezultate je odlučujući: mora biti jasan, izazovan i motivišući.



Pisanje ciljeva je svakodnevni posao. Gledano iz praktičnog ugla, može se reći: planiraj dan ili će dan planirati tebe



Pronađite ljubav ili misiju svog života

Misija je najvažnija razlika između ljudi koji imaju uspeha i onih koji ga nemaju. Ukoliko već nemate svoju misiju, onda je vreme da je otkrijete

Životna misija je osećaj odlučnosti i svest o svom cilju koji je veoma privlačan i vuče vas napred u budućnost. Misija je ono gde su vaše vrednosti, uverenja, vaša dela i vaš osećaj za identitet spojeni u jednu neodvojivu celinu. Misija je čilim satkan od vaših interesa, želja i ciljeva. Ponekad je neka misija velika, sveobuhvatna, čak grandiozna. Ipak, najvažnije je da je ona za vas nešto što vas bezgranično zabavlja.

NLP zanima način na koji razmišljaju i ponašaju se ljudi koji svojim postignućima pokazuju veličinu. Tipična karakteristika ljudi koji postižu nešto veliko jeste da imaju svoju misiju koja njihovom životu daje smisao i pravac. Misija je najvažnija razlika između ljudi koji imaju uspeha i onih koji ga nemaju.

Ukoliko već nemate svoju misiju, onda je vreme da je otkrijete. Ljudi koji imaju svoju misiju koncentrišu se na to da razviju sve svoje sposobnosti. Oni se svim svojim bićem posvećuju ostvarenju svoje misije i služe se strastvenom željom da pokrenu „božansku moć“, kao što je rekao Mikelandelo. Oni to rade iz dana u dan ispunjeni velikom radošću. I vi možete isto tako.

Koja je razlika između posla i životne misije?

Ljudi imaju posao ili rade na razvoju svoje karijere. Mnogi osećaju nezadovoljstvo, bez obzira na status i materijalne mogućnosti.

Neko je rekao: „Kad pitate ljude znate li nekoga ko ima mnogo novca, a nezadovoljan je, svi podignu ruku. A kad pitate te iste ljude ko bi od vas bio zadovoljan da ima mnogo novca, opet svi dignu ruku.“

Neko je rekao: „Kad pitate ljude znate li nekoga ko ima mnogo novca, a nezadovoljan je, svi podignu ruku. A kad pitate te iste ljude ko bi od vas bio zadovoljan da ima mnogo novca, opet svi dignu ruku.“

Kod mnogih ljudi nastaje podela koja proizlazi iz nezadovoljstva poslom koji rade. Tako ljudi dele svoje vreme na ono kad moraju da rade svoj posao da bi zarađivali za život i na ono kad mogu da rade ono što žele kako bi se zabavili i uživali. Ohrabrujem vas da i vi pronađete svoju misiju koja vam je tako važna, koja će probuditi vašu strast, ok oje će vam zaigrati srce i koja će vas prodrmati. A kad pronađete svoju misiju, ustajate svakoga jutra s oduševljenjem i pokušaćete od svakog dana da napravite majstorsko delo, što je karakteristično za uspešne ljude koji žive za svoju ličnu misiju.

Po čemu ćete prepoznati da još niste otkrili svoju misiju? Po svom stavu i načinu života. Zapitajte se imate li posao ili ostvarujete li svoj san.

Pronađite misiju svog života u četiri koraka

1. Šta vas stvarno interesuje

Uspostavite kontakt sa svojim unutrašnjim entuzijazmom. Pronađite i vi, poput svih uspešnih ljudi, ono što vas stvarno interesuje. Ili postavite sebi pitanje koje je nekada formulisao začetnik NLP-a Džon Grinder: „Šta je to što toliko volite da radite da biste rado platili da možete to da radite?“

2. Šta biste radili od srca

Upoznajte se sa svojim strastima, željama i onim što zaista volite. Samo vi znate šta biste stvarno od srca rado radili. Mogli biste da poželite da budete učitelj, frizer ili pronalazač. Možda je neki od vaših hobija odgovor na gore navedeno pitanje. Možda volite okruženje gde ima ljudi ili kompjutera ili

i jednog i drugog. Kada pomislite na vaše želje, interesovanja, strasti i sve što volite da radite, osećate li unutrašnje signale svog oduševljenja? Osetite ih. Napravite listu stvari koje vam pričinjavaju zadovoljstvo u životu. Kada biste dobili 10 miliona dolara, šta biste tada platili da možete da radite?

3. Ko su vaši heroji

Fokusirajte se na ljude kojima se divite. Pogledajte i poslušajte svoje omiljene heroje, fokusirajte se na ljude kojima se divite, na muškarce i žene kojima biste najradije bili slični ili nekoga čiji ste model možda već preuzimali. Ti vaši „heroji“ možda već imaju slične želje, interese i ciljeve kao vi. Obratite pažnju na njih i radujte im se. Pogledajte ih na platnu svog unutrašnjeg oka, u svom unutrašnjem pozorištu, i osetite oduševljenje koje vas povezuje.

4. Budite uporni

Radite ovo stalno, sve dok ne napravite veliki izbor unutrašnjih slika onoga što biste radili s oduševljenjem, posvećenošću i posebnom ljubavlju.

„Tajna ispunjenog dana ili života jeste ostvarenje ličnih ciljeva i svoje misije. Da biste prepoznali ostvarenje cilja, morate da imate svest o tome šta je vaš cilj. Pravilno definisanje cilja u stvari je san o budućnosti. Ne osvrćite se na prepreke na putu ka cilju, dozvolite sebi predstavu o tome da je vaš cilj već ostvaren.“



NAPIŠITE SCENARIO SVOG ŽIVOTA

Napišite jednu željenu scenu, onda taj opis povremeno čitajte, slikovito zamišljajte, popravljajte tako da vam ta slika postane sve privlačnija. Tako postajete autor scenarija svoje budućnosti



Svaki čovek ima neku sliku o sebi. Ta unutrašnja slika snažno utiče na našu budućnost. Ko sebe vidi kao uspešnu osobu najverovatnije će raditi sve što radi uspešna osoba i tako će stvarno postati uspešan. Ono što mislimo o sebi i kako sebe vidimo stvara našu realnost.

Nezgodno je što nismo svesni tih unutrašnjih slika o sebi. Tek kad postanemo svesni tog svog unutrašnjeg imidža, imamo šansu i da ga promenimo. Ako ciljano promenimo sliku o sebi, mogu da nam se dese prava mala čuda, a to je upravo pristup NLP-a, najvažnije metode ličnog razvoja i promene. [NLP metode](#) pomažu nam da promenimo sliku o sebi, a time i promenu svog ponašanja i doživljaja uopšte.

Ovde želim da vam predstavim jednu sasvim jednostavnu NLP tehniku kojom možete sami da promenite svoj unutrašnji imidž. Kod ove metode vi postajete autor scenarija svoje budućnosti gde opisujete neku situaciju u kojoj ste već postigli ono što želite da ostvarite.

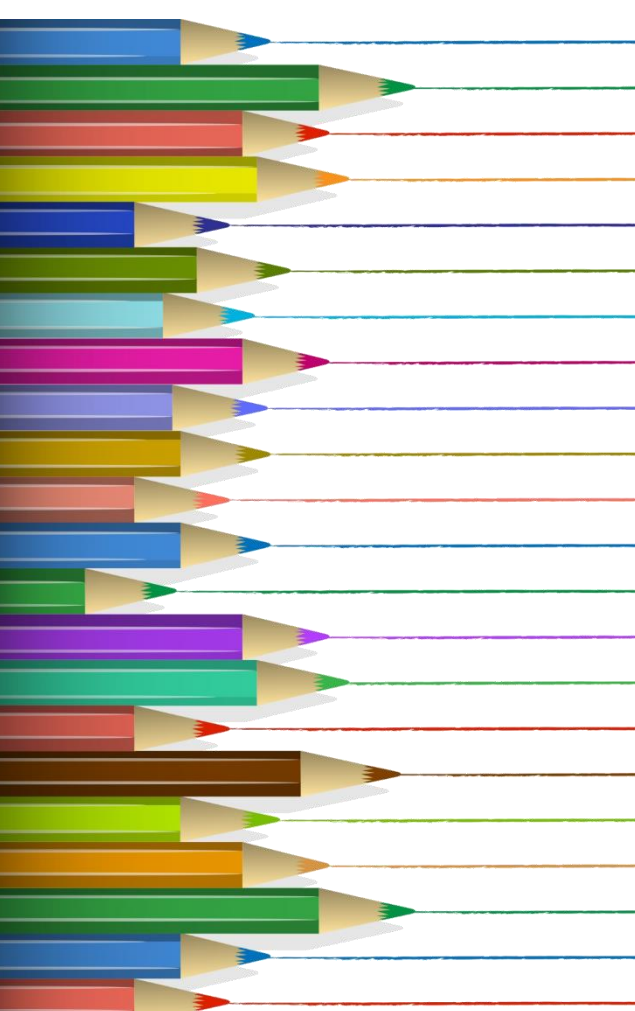
Ako želim nov posao koji me ispunjava jer sam sadašnjim nezadovoljna, to bih mogla da predstavim ovako:

„Slavica ustaje ujutru i radije se danu u kome je čekaju uzbudljivi zadaci na poslu. Ona uživa u jutru i lagano se sprema jer joj fleksibilno radno vreme to dozvoljava. Veoma je srećna što u firmi može po ceo dan da radi ono što voli i da je za to još i dobro plaćena. Ona se, takođe, radije što ima priliku da radi s divnim kolegama, koji su svi složni, kompetentni i zadovoljni svojim poslom, koji smatraju smislenim i ispunjavajućim, isto kao ona. Zato su njene kolege njeni prijatelji. A to što ima svoju ličnu asistentkinju Slavica doživljava kao najveću privilegiju jer ona samoodgovorno preuzima da radi sve ono što Slavica baš i ne voli. Što je fenomenalno! Slavica je veoma zahvalna za svoje radno mesto. Njena kancelarija je mirna, svetla i velika. Uvek ima najbolja sredstva za rad na raspolaganju. Zadovoljstvo je raditi baš tu.“

Ova scena je opisana u trećem licu, a vi možete da pišete i u prvom licu. Isprobajte šta vam više odgovara.

KAKO to konkretno da uradite?

Pisanje jedne željene scene je samo po sebi lepo. Ali ova vežba postaje stvarno uzbudljiva kad taj opis uzmete jednom nedeljno ili možda svakodnevno da pročitate, slikovito zamislite, onda još popravite, doradite, nanovo opišete tako da slika postaje sve privlačnija. Jednostavno isprobajte! Razmislite o nekom cilju ili želji i opišite kako će biti kad vam se želja ostvari ili kad postignete taj cilj. I od tada krenite redovno da sređujete taj opis, postepeno da menjate slike u glavi i time da povećavate verovatnoću da dobijete ono što želite. Pravilno postavljanje ciljeva nije samo značajna NLP tema već je svesno ili nesvesno naša lična stvar. Ko ne misli na svoju budućnost, planira, strukturira i organizuje ono što želi da mu se dogodi? To svi radimo. Kad jednom postanemo svesni toga da previše ciljeva obično ima za posledicu da nijedan ne dovedemo do kraja, kao kad u restoranu istovremeno naručimo 10 jela, onda nam brzo postaje jasno da je način na koji je cilj definisan presudan za to da li ćemo ga ostvariti.



”Ako želite da u životu ostvarite nešto predivno ili plemenito, onda to od sebe i očekujte! Ako promenite način na koji koristite svoj um i maštu, to će se i desiti”

POKRENI stvaralačku energiju

Držite se sledećih pravila kako biste pravilno postavili cilj i podržali njegovo ostvarenje, kao što to rade vrhunski profesionalci

Kako bi nam postalo sasvim jasno šta je Ahilova peta uobičajenih definicija ciljeva, ovde ću objasniti tehniku koju sam sama osmislila, isprobala i nazvala je POKRENI kako biste je lakše zapamtili. Ovo je akronim koji se sastoji od prvih slova ključnih reči koje opisuju kako se pravilno postavlja cilj i na šta je važno da obratite pažnju kako bi ostvarenje cilja i podržali.

Najbolje je da počnete od toga da odgovorite na sledeća pitanja: Šta vam je cilj? Šta želite da postignete? Zatim se držite sledećih pravila kako biste pravilno postavili cilj i samim tom formulacijom već podržali njegovo ostvarenje, kao što to rade vrhunski profesionalci koje smo proučavali kroz NLP.

P

Pozitivno

Šta tačno hoćete? Ne ono što nećete, već šta hoćete umesto toga šta nećete. Formulшите svoje ciljeve pozitivno. Izrazite ono što želite da postignete. Naš um ne reaguje na reči kao što su nikada, neću, nemoj... i nema smisla da razume negacije. Recimo, ako kažete sebi: „Nemoj da pomisliš na Ajfelov toranj“, šta se desi? Pomislili ste, naravno! Zato je važno da jasno formulšete ono što hoćete umesto šta nećete.

O

Odgovorno

Kako možete aktivno da doprinesete, šta da uradite da biste postigli taj cilj? Koji je vaš udeo? Cilj treba da bude isključivo vaš san o budućnosti. Ne vaših roditelja, partnera, šefa... I preuzmite sami kontrolu, ostvarenje mora umnogome da zavisi od vas i da bude sasvim jasno da je to vaš cilj. Bilo bi produktivno da možete svaku akciju ili radnju koja vodi ka cilju vi da pokrenete i da obavljate.

K

Konkretno

Opišite doživljaj ostvarenja! Šta ćete doživeti kada ostvarite cilj? Opišite ga svim čulima! Šta ćete tada videti? Šta ćete čuti? Kako ćete se osećati? Gde ćete biti? S kim? Cilj treba da bude opisan kao konkretan rezultat koji ćete postići kada ga ostvarite. Upotrebite sva svoja čula da opišete rezultat koji želite da postignete, jer što je precizniji i čulno određeniji taj opis, utoliko bolje može vaš um da prati vaše želje i primećuje prilike da ih ostvari. Odredite konkretno vreme do kada želite da postignete određene rezultate.

R

Resursi

Znanje, iskustvo, sposobnosti, dobre osobine, ljudi koji nas podržavaju... Koje resurse koji mogu da vam pomognu na putu ka cilju već imate? Nabrojte šta sve već imate, sa čim već raspolazete.

E

Ekoški

Da li je cilj stvarno rešenje? Često ljudi slepo definišu cilj, ne misleći o ceni koju za to moraju da plate! Izvagajte! Šta dobijate i šta gubite i da li vam je to toliko vredno? Utvrdite i da li su vaši ciljevi od prednosti za vaše okruženje i da li su poželjni. Kakve posledice će ostvarenje vaših ciljeva imati na vašu okolinu? Vaše namere moraju da koriste vama i drugima. Šta dobijam? Čega se odričem? Šta dobijam umesto toga? Šta se menja za mene i za one koji su mi važni?

N

Naznake

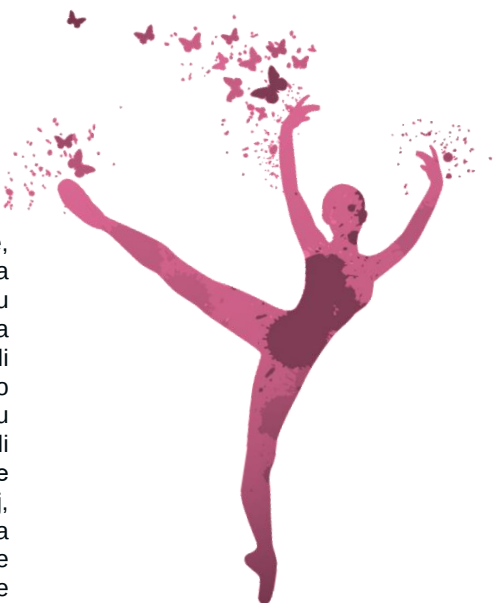
Po čemu ćete tačno znati da ste na dobrom putu i da ste ostvarili svoj cilj? Šta će biti dokaz za to?

Postavite svoje kriterijume, dokaze, znake po kojima ćete prepoznati da ste na dobrom putu u pravcu ostvarenja svog cilja. Odgovorite na pitanja, kako ćete znati da ste ostvarili cilj? Zamislite kako ćete izgledati, kako ćete se osećati i šta ćete čuti i videti u svojoj okolini pošto ste već ostvarili svoj cilj. Ako ne znate po čemu ćete prepoznati kad ste ostvarili svoj cilj, možda je već ostvaren. Možete da budete već dobitnik, a da uprkos tome imate osećaj da gubite ako ne pratite igru.

I

Izazov

Veličina cilja treba da bude odgovarajuća. Ako je cilj mali, onda niste motivisani da ga ostvarite. Tada se upitajte: „Šta dobijam ako to ostvarim?“ Odgovor će vas odvesti na viši nivo sve do vaše misije, jer ona je gorivo za ostvarenje ciljeva. Ako vam se učini da je cilj preveliki da biste ga ostvarili, postavite sebi pitanje: „Šta me sprečava da ga ostvarim?“ Razložite ga na manje delove koji su dovoljno jasni i ostvarljivi. Iako cilj treba da bude dostižan, važno je da bude izazovan! To je ono što vas pokreće i ono što cilj čini vrednim da se za njega borite! Cilj treba da bude veoma važan i vredan za vas kako biste pokrenuli ne samo svoju unutrašnju stvaralačku energiju već i čistu univerzalnu energiju manifestacije



Ko određuje šta je za vas realno?

Samo zato što nešto nije realno, ne znači da nije moguće. „Realnost“ je najveća zamka za postavljanje ciljeva jer je ona u stvari subjektivna i vrlo promenljiva kategorija

Ostvarenje ciljeva je tema kojom se najradije bavim i o kojoj sam najviše pisala. Poučena svojim dugogodišnjim iskustvom, inspirisana radom izuzetnog NLP trenera, svog kolege i mentora, Charles Faulknera, mislim da je važno da znate i za opasnosti. Predstavljam vam četiri najveće.

1. Živeti kao na odmoru

Kada ciljevi koje ljudi sebi postavljaju nisu povezani s njihovom misijom, onda najčešće izgledaju kao život na odmoru. Ovo je signal da osoba želi da pobjegne iz trenutno loše i nezadovoljavajuće svakodnevice.

2. Zavedenost reklamama statusnih simbola

Na početku mnogi ljudi teže ciljevima koji odgovaraju klišeju društvenog statusa. Posjedovati te stvari može da bude veoma prijatno, no ipak bi trebalo da razmislite čije su to želje pre nego što provedete godine života jureći za njima.

3. Finansijski ciljevi tipa „kad jednog dana“

„Kad bih samo uspeo da uštedim dovoljno novca radeći ovaj posao koji ne volim, onda bih mogao jednog dana da radim stvari koje zaista volim.“ Ljudi koji štede novac kao da je sam sebi svrha obično nemaju misiju koja se bazira na njihovim uverenjima. U poslednjim momentima svog života ljudi uglavnom žale za mnogo dubljim stvarima, a ne žale što nisu imali više novca, moći ili slave.

4. Cilj opravdava sredstva

Uzmimo, na primer, da je neki prodavac sebi postavio cilj da za određeno vreme postigne uspeh u prodaji. Kakva će sredstva upotrebiti da bi ostvario cilj? Ako teži ostvarenju ovog cilja potpuno odvojeno od svojih najdubljih unutrašnjih uverenja i vrednosti, onda će najverovatnije misliti da je potpuno legitimno da koristi taktike vršenja pritiska, umesto da uveri svog klijenta isključivo poštenjem, iskrenošću i integritetom. Možda se neće ustručavati ni da izjavi nešto netačno ili sumnjivo o svom proizvodu. Ako stvarno izgovori nešto što nije istina, samo da bi postigao cilj, onda je podlegao maksimi cilj opravdava sredstva.



”Ako su statusni simboli posledica rada koji obožavamo, onda je to prijatno. Nažalost, vrlo često radimo posao koji ne volimo i podnosimo okolnosti koje nas čine nesrećnima samo da bismo statusne simbole kupili”

Vežbe za ekologiju cilja

U NLP-u reč „ekologija“ označava analizu posledica. Evo jedne vežbe za ekologiju cilja. Postavite sebi sledeća pitanja. Ako se pojavi odgovor „Pa... ne znam...“ ili „Mmm...“, tada postoji nešto što treba ispitati. Neslaganje na ovom nivou je siguran znak da se ishod neće dogoditi, često zbog toga što ga osoba sama nesvesno sabotira. Pažnja! Lično sabotiranje neekološkog cilja vrlo je ekološki.

- „Šta ti ovaj cilj pruža?“
- „I šta ti još pruža?“
- „Kako se taj ishod i posledice odražavaju na tebe?“
- „Kako taj ishod doprinosi tvom uspehu?“
- „Kako taj ishod doprinosi tvom poslovnom uspehu?“
- „Hoćeš li postizanjem ovog cilja izgubiti nešto što sada imaš?“

- „Jesi li spreman da prođeš kroz sve ono što će te dovesti do njega?“
- „Kako će se tvoj posao/život promeniti?“
- „Ko će još biti uključen u promene... kako će se njihovi životi/poslovi promeniti?“
- „Kako će postizanje ovog ishoda uticati na tvoju porodicu, tim, posao u celini, industriju, zemlju, okolinu?“
- „Ako bi ishod mogao da ostvariš sada, da li bi to učinio odmah?“
- „Želiš li i dalje taj ishod?“

”Ako želite da u životu ostvarite nešto predivno ili plemenito, onda to od sebe i očekujte! Ako promenite način na koji koristite svoj um i maštu, to će se i desiti”



Na čemu ste zahvalni?

Ako sve što sada imate podrazumevate i niste zbog toga zahvalni i srećni, onda je besmisleno da postićete bilo šta. Ništa ne treba da podrazumevate, već sve što imate može da bude razlog za zahvalnost i sreću u životu upravo sada

Na početku želim da vam postavim pitanje: šta vam se stvarno dopada u vašem životu? Na čemu ste zahvalni? To može da bude neki vaš veliki uspeh, neka nagrada koju ste dobili, unapređenje ili dete koje spava, zvuk morskih talasa, divan pogled u kome uživate.

Lista stvari koje vam se dopadaju i na kojima ste zahvalni u životu može da bude dugačka onoliko koliko vam vreme dozvoljava. Kao naslov ove liste napišite u svoju beležnicu: **Želim i imam.**

Tek posle toga pozabavite se pitanjem: Šta je to što imate u svom životu, a ne dopada vam se i ne želite da imate? Neki ljudi ceo svoj život usmeravaju pažnju na ovo pitanje, a vi zaista treba samo nekoliko minuta da se pozabavite ovim jer već znate da sva vaša energija odlazi tamo gde vam je usmerena pažnja. Napišite sve

Zapitajte se:
umesto toga što
imate a ne
želite, šta biste
želeli, a nemate?
Šta bi to tačno
bilo, a što vam
podjednako
mного znači?

ono što vam svakodnevno kvari raspoloženje, kao što su gužva u saobraćaju, loši maniri vaše dece, nervozan šef, višak kilograma. I ovoj listi dajte naslov: **Ne želim i imam.**

I sada sledi tipično NLP pitanje: Šta želite da ostvarite u svom životu što još nemate? Sada je tek došlo vreme da ispišete svoje želje na papiru. Počnite od bilo čega, nije važno, možda od posla ili privatnog života, od svog emotivnog života, od finansija... Svejedno od čega ćete početi, ne zaboravite svoje velike snove, kao i male svakodnevne stvari koje život čine lepim, kao sunčano vreme, kafa s prijateljima, uređenje stana... Uzmite i za ovu listu dovoljno vremena i dajte joj sledeći naslov u vašoj beležnici: **Želim i nemam.**

Kad ste završili ove liste, odvojte malo vremena, pogledajte ih još jednom i zapitajte se da li ste zadovoljni. Ima li nešto što biste promenili? Kad zaključite da ste zadovoljni, onda se posvetite dvema poslednjim listama pod naslovom **Ne želim i imam i Želim i nemam.**

Koja je od ove dve rubrike trenutno za vas važnija? U njoj prođite tačku po tačku i poredajte ih po prioritetima, koristite 1, 2, 3 ili A, B, C da ih obeležite. Kad ste to uradili s rubrikom koja vam je važnija, uradite isto i s drugom.

Jeste li razmišljali o tome koja će se promena najviše odraziti na vaš život? Možda ste je označili kao važnu? Recimo, kako bi se odrazilo na vaš život ako biste svako jutro započeli dobrim raspoloženjem? Koje su to male promene, a za vas odmah izvodljive, koje bi vam od ranog jutra popravile raspoloženje – dobar doručak, vesela muzika, lep porcelan, možda posebna kravata ili drugi omiljeni predmet?

Prođite još jednom celu listu i pronađite koja bi promena imala najverovatnije najjače dejstvo i obeležite je zvezdicom.



PRETVORITE SVOJE ŽELJE U CILJEVE

Pogledajte listu svojih želja koju ste pisali na osnovu prethodnog teksta. Koja rubrika je najduža? Ukoliko je **Ne želim i imam** dugačka, onda je vreme da pažnju usmerite na pravilan način i da preusmerite pažnju sa onoga što ne želite, na ono što želite. Sledeća vežba pomoći će vam da naučite kako svoju pažnju pravilno da usmerite, a to ćemo raditi koristeći listu koju ste napravili.

Uzmite prvo rubriku **Ne želim i imam** i sve stavke kojima ste dali prioritet prepisite na nov list. Zatim smislite za svaku stavku po jednu pozitivnu formulaciju tako da problem pretvorite u konkretan cilj. Zapitajte se: umesto toga što imate a ne želite, šta biste želeli a nemate? Šta bi to tačno bilo, a što vam podjednako mnogo znači?

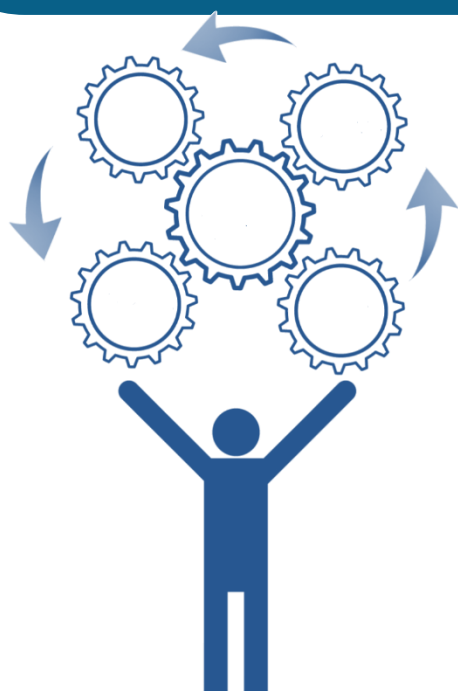
”Ako vam na listi Ne želim i imam stoji „višak kilograma“, onda umesto toga na listu Želim i nemam upišite „vitko i zdravo telo”

I kad to osmislite za svaku stavku, onda to upišite u rubriku **Želim i nemam** jer sada odgovara toj rubrici. Na primer, ako vam u rubric **Ne želim i imam** stoji „višak kilograma“, onda napišite šta želite umesto toga, a nemate „vitko i zdravo telo“ itd. Promenite na taj način svaku stavku i napišite obavezno na papir kako biste kasnije mogli s tim da radite dalje. Podelite papir uzdužnom linijom napola, a na vrh papira upišite sledeće: Ne želim, a imam... i transformišite u: šta želim umesto toga, a nemam.

Pogledajte prvu listu gde ste upisali šta sve nemate, a želite i ovu novu koju ste sada napravili i spojite je u jednu tako što ćete sve stavke prepisati na nov papir, a pritom ih poređati i po prioritetima. Dok pišete tu novu listu, možete da dodate neke sasvim nove stavke, ako vam padaju na pamet.

Dajte svojim ciljevima neodoljivu moć privlačnosti

Za sve važne
ciljeve sa vaše liste
napišite mali scenario
i zamislite kako bi
izgledao film u kom
su svi ti ciljevi
ostvareni



Pošto ste svoje želje pretvorili u ostvarive ciljeve, onda možete da im dodate na privlačnosti i da ih učinite tako neodoljivim da stalno osećate kako vas privlače. Ovo što sledi isključivo primenite na ciljeve koje ste već formulisali kao ostvarive jer moguće je napraviti neodoljivim i ciljeve koji su neostvarivi ili nisu preporučljivi.

Izaberite jedan od ciljeva s visokim prioritetom i zamislite da ste ga već ostvarili. I dok zamišljate kako ste već ostvarili svoj cilj, obratite pažnju kako to vidite, da li vam se pojavljuje kao film? Ako ne, onda kreirajte svoju unutrašnju filmsku sekvencu ostvarenog cilja tako što ćete unutrašnje slike povećati, posvetleti, dati im mnogo svetlih lepih boja i dubinu. Obratite pažnju na to kako raste privlačnost vašeg cilja. Povećavajte sliku, svetlost i boje sve dok to ne pojača vaša osećanja u vezi s ciljem. Dodajte toj filmskoj sekvenci, koja prikazuje već ostvaren cilj, muziku koju volite i koja vas pokreće. Dodajte svemu tome vesele glasove koji navijaju za vas i koji vam čestitaju. Uživajte u svemu ovome. Uradite ovo sa svim važnim ciljevima s vaše liste. Napišite mali scenario i kreirajte za sebe ili sebi atraktivan film ostvarenja cilja.

Zamislite sada svoje buduće „JA“

Kako biste svoje ciljeve učinili neizbežnim, naučite um da po ceo dan sledi svoje ciljeve, bez obzira na to da li ste vi toga svesni. Kad ste živahno zamislili ostvarenje svog cilja, onda će vam mnogo lakše pasti i da osvetlite put ka njemu kojim ćete s lakoćom ići. Ta kreirana filmska sekvenca o već ostvarenom cilju koja ostaje memorisana u vašem sistemu ima izuzetnu moć jer, osim toga što šalje poruku univerzumu da vam pomogne, kreira vaše filtere zapažanja tako da ne propustite nijednu zgodnu priliku... Utiče pozitivno na vašu veru da je ostvarenje moguće, a to pak utiče na vaše sposobnosti da ostvarite cilj, što vas neminovno vodi do akcija kojima proizvodite realne rezultate.

Ostaje vam samo da put pretvorite u pojedinačne korake koje treba da napravite kako biste stigli do cilja.

Zamislite da ste već sada ono vaše buduće „ja“ koje je ostvarilo svoj cilj i iz te pozicije pogledajte unazad na sve pojedinačne korake i radnje koje su vas neizbežno vodile do ostvarenja ovog rezultata. Nakon toga se vratite u sadašnjost sa sećanjem na te korake koje ćete sada pretvoriti u plan

ostvarenja svoje budućnosti i preduzmite potrebne korake za realizaciju tog plana. Zabavljajte se i uživajte dok pišete o svojim ciljevima i zamišljate sebe kako ste ih već ostvarili jer to je proces u kome vi kreirate svoju budućnost. Radujte se toj budućnosti jer dobar osećaj i vera pokreću univerzum ili što bi rekao Paulo Koeljo u knjizi „Alhemičar“: „Kad nešto stvarno želiš, čitav se univerzum zaveri da to i ostvariš.“

Zabavljajte se i
uživajte dok pišete o
svojim ciljevima i
zamišljajte sebe kako
ste ih već ostvarili jer
to je proces u kome vi
kreirate svoju
budućnost



PROGRAMIRAJTE NEIZBEŽAN USPEH

Samo zato što nešto ne deluje realno, ne znači da nije moguće. Pokrenite najmoćniji zakon vasione jer, kada nešto jako želimo, čitav univerzum se zaveri da nam to i ispuni i od našeg života napravi pravo čudo, poručuje Slavica Squire

1. Put u budućnost

Zamislite na momenat kako ste već ostvarili svoj cilj. Gde ćete tada biti, zamislite sliku ostvarenja cilja... Pogledajte kako vam izgleda ta slika, zamislite sve detalje trodimenzionalno, kao da gledate pozorišnu predstavu. Poslušajte šta se dešava u vezi s ostvarenjem vašeg cilja. Vidite sebe tamo gde ste ga već ostvarili. Sada možete da stupite na pozornicu. Zamislite u svom unutrašnjem pozorištu kako ste već u budućnosti i ostvarili ste cilj. Kao da je budućnost direktno tu sada ispred vas, svetla i puna boja. Posmatrajte kako ostvarujete svoj cilj, vidite i čujete sve detalje dok doživljavate kako ostvarujete cilj na prijatan način.

Dok ste tako u mislima u toj budućoj situaciji, uživajte u svom uspehu. Obratite pažnju na svoja osećanja, poslušajte svoje misli. Imate razloga za slavlje jer ste ostvarili svoj cilj!

Obratite pažnju gde ste tačno u vremenu, koji je to datum vašeg uspeha. Primetite koliko se radujete što ste ostvarili taj deo svoje misije. Isprobajte kako je to kad ste postigli ono što ste želeli.

2. Pogledajte u budućnost

Okrenite se i iz te tačke gde ste ostvarili svoj cilj pogledajte u dalju budućnost. Kako to utiče na vašu dalju budućnost? Posmatrajte kako se vasa misija u budućnosti sve više razvija i ostvaruje.

3. Pogledajte u prošlost

Opet se okrenite na drugu stranu i pogledajte u svoju prošlost. Pogledajte put kojim ste stigli ovde, u budućnost. Pogledajte iz te budućnosti u prošlost i ono vaše prethodno „ja“, koje čita ove redove. Pogledajte osobu koja upravo dodaje mirodiju u svoj uspeh i obratite pažnju na put koji vodi od te osobe do ove tačke u budućnosti gde sad stojite.

4. Vratite se nazad

Ispitajte put kojim ste išli i ostvarili svoj cilj. Idite putem nazad u vremenu i pažljivo posmatrajte. Vaše mudro nesvesno može da vam pokaže delove onoga što ste radili na tom putu: vidite i čujete šta vam je pomoglo da ostvarite svoj cilj. Možda su vam neki ljudi pomogli. Možda ste nešto naučili i prepoznali. Posmatrajte i uživajte u svemu što vam je pomoglo da ostvarite cilj. Preduzeli ste određene korake i možda su neki od njih jasno prepoznatljivi. Možda čak možete da vidite skoro sve korake.

Ako su neki malo zamagljeni, možda vam je samo potrebno malo više informacija.

5. Obratite pažnju na konkretne korake na tom putu

Kad posmatrate svoj put, sigurno ćete prepoznati konkretne korake. Zapitajte se: „Kako sam koristio svoje sposobnosti i delovao tako u svetu oko sebe da sam ipak uspeo da stignem na mesto gde su moji ciljevi potpuno ostvareni?“

Vidite, čujete i osetite resurse, sposobnosti, dela i kontakt s ljudima, sve te elemente koji su vas korak po korak vodili do cilja.

Uzmite za to vremena koliko vam je potrebno. Uživajte dok posmatrate šta ste sve radili da biste ostvarili svoj cilj. Pogledajte šta se dešavalo posle svake akcije i kako su se pojavljivali novi resursi, nove sposobnosti.

Postanite svesni, dok sve to posmatrate, kao da je to deo vaše misije koja se razvija.

Kad ste prošli ceo ovaj put, onda zapišite redosled, događaje i koliko je vremena bilo potrebno za svaki od tih koraka.

6. Vratite se u sadašnjost

Vratite se u sadašnji momenat obogaćeni poštovanjem prema svakom koraku na putu do vašeg cilja.

7. Postanite svesni vrednosti svog cilja

Pogledajte cilj koji je sada pred vama i budite svesni koliko je atraktivan. Ako želite da odvojite više vremena da ovaj cilj učinite još uverljivijim i atraktivnijim, uradite to!

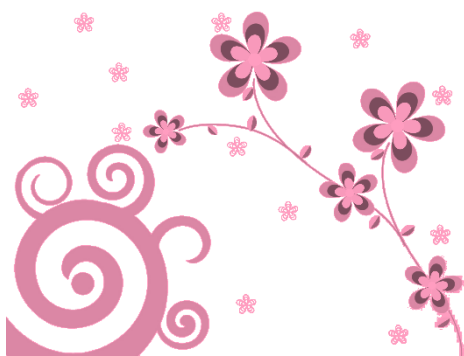
Ako ne možete sami, zamolite nekoga ko vas podržava u vašem ostvarenju da vam čita vežbu polako, dok pratite instrukcije.

Kad budete prvi put prolazili kroz ovaj proces, može da se desi da se pojave praznine, najčešće tamo gde vam nedostaju informacije iz spoljnih izvora, iz knjiga, od prijatelja, nekih savetnika, kako biste mogli taj korak da sprovedete u delo.

Ako je tako, onda ponovite, jer je važno da ova sekvenca uz ponavljanje postane vaš mentalni softverski program.

Možete da joj se vraćate svako jutro ili u svakoj prilici koja vam odgovara. Vaše mudro nesvesno, pošto je išlo putem do cilja, osvestilo vam je važne korake kako da ostvarite svoj cilj.

Da biste još više pojačali svoje razumevanje za redosled konkretnih koraka koji vas vode ka cilju, treba da idete tim putem kako biste mentalno isprobali redosled kojim ćete pravo stvarno ići na putu ostvarenja.



Biti uspešan je lako, ali nije jednostavno

”Svako ko se ciljano posveti svom ličnom programu uspešnosti ima izvanredne šanse za uspešan i srećan život”

Da bi sve ostalo u ravnoteži, osmislite po jedan motivišući cilj za svaku od sedam ključnih životnih oblasti.

1. LIČNI CILJEVI

Sve što želite da uradite, budete i imate

2. O DNOSI

Porodica, prijatelji, ljubavne veze, saradnici

3. ZDRAVLJE

Telo, kondicija

4. KARIJERA I OBRAZOVANJE

Posao, škola, ciljevi u karijeri

5. REKREACIJA

Sport, hobi, zabava, odmor

6. FINANSIJE

Dohodak, ušteđevina, ulaganja

7. DRUŠTVENI DOPRINOS

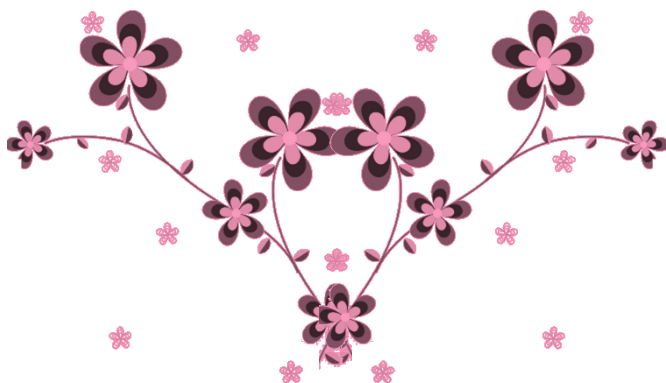
Humanitarni rad, poboljšanje opšteg stanja i slike svoje države i naroda u svetu

Nemojte polaziti od toga da je vaš život već negde zapisan. Vi sami kreirate svoj život! Naravno, u granicama koje sami sebi odredite! Promislite o svojim granicama, njih zaista sami sebi postavljate. Možda je prilika da istražite nove oblasti i izađete iz dosadašnjih granica baš sada? Videćete da se isplati biti hrabar.

Sada imate u rukama savršen instrument za ostvarivanje svojih ciljeva. Iskoristite ga! Ako iskoristite sve elemente ovog NLP koncepta, onda vas ništa više ne može sprečiti u tome da svoje želje pretvorite u ciljeve koje ćete potpuno ostvariti. To vam garantujem! Želim vam mnogo uspeha i radosti dok ostvarujete i živite svoje snove.

Napravite majstorsko delo od svog života

Preuzmite odgovornost! Koristite sve što ste ovde naučili i to uradite sada, ne samo zbog sebe već i zbog drugih. Ono što time dobijate više je nego što možete sada da zamislite. Ako čitate ove redove i mislite kako su tehnike koje ste ovde naučili fantastične, a ipak ništa od toga ne iskoristite, onda smo samo gubili vreme. Ali ako sada nastavite da koristite ove redove kao podsetnik kako da upravljate svojim životom i kao uputstvo kako da promenite sve ono što želite da promenite, onda ćete započeti jedinstveno putovanje u svom životu koje će zaseniti sve o čemu ste možda nekada sanjali. Pozivam vas da se pridružite onim ljudima koji žive svoje znanje, čije su se reči i dela stopili u jedno i da napravite majstorsko delo od svog života. I još jednom želim da vas podsetim „Energija odlazi tamo gde je usmerena pažnja, a mudrost je znati na šta usmeriti svoju pažnju.“



Slavica Squire, ekspert za promene



Slavica Squire je prvi internacionalni NLP Master Trainer i Master Coach i u Srbiji, potpredsednik European Coaching Association – ECA, osnivač prvog „NLP... instituta“ i „Coaching akademije“ na našim prostorima i autor bestseler „NLP u svakom uspehu mirodija“. Podrška je na putu prosperiteta i napretka mnogim uspešnim ljudima, priznatim svetskim organizacijama i poznatim ličnostima. Ima ogromno trenersko iskustvo, pa šta god da vas tišti, ona zna tehniku, knjigu ili metodu koju će vam rado preporučiti. Smatra se začetnikom NLP ideje i edukacije ovog tipa u našoj zemlji. Usavršavala se širom sveta kod najpriznatijih NLP stručnjaka, učila je hipnozu, licencirani je konsultant za socijalnu panoramu, završila je sistemske konstelacije, a ima i ekspertizu u radu sa energijom. Prošla je i edukaciju kod Dipaka Čopra, pročitala na hiljade knjiga i prisustvovala stotinama edukacija širom sveta. Slavica je ekspert za primenu NLP-a u oblastima prodaje, rukovođenja, preduzetništva, organizacionih i ličnih razvojnih procesa.

Sa prvim profesionalnim NLP treninzima za top menadžere na srpskom jeziku počinje 2004, 2006. godine osniva prvi „NLP... institut“, a 2008. i prvu „Coaching akademiju“ u Srbiji. Danas, posle 15 godina coaching i trenerskog iskustva, na NLP institutu u Beogradu nudi NLP obuku nakon koje daje međunarodno priznate sertifikate sa pečatima International Association for NLP i European Coaching Association – ECA. Pored redovnih obuka na „NLP... institutu“, vodi i „In house“ treninge, kao i individualne coaching sesije. Osnivač je posebnog coaching koncept za uspeh Power Life Design, koji je sama kreirala i sa kojim je redovan gost u Americi, Brazilu, Italiji, Rusiji... Slavica ima globalnu reputaciju kao ekspert za promene i rado je viđena kao gost predavač na NLP i coaching institutima širom sveta.

nlpinstitut.com
coachingakademija.com
slavicasquire.com

