

7 efikasnih koraka za fokusirano ostvarivanje ciljeva

Rečenica 'nova godina, nova ja', koliko god u teoriji zvučala obećavajuće, u praksi nije tako jednostavna. Ali, itekako se isplati postaviti osobne ciljeve koji će vam poboljšati život i odnose

Početak godine vrijeme je kad preispitujemo sve što smo postigli u prošloj godini te donosimo odluke i postavljamo ciljeve za novu. Često imamo puno želja, nezadovoljni smo vlastitim životom, ali ne znamo kako djelovati, niti što činiti. Evo nekoliko praktičnih savjeta kako postaviti ciljeve i raditi na njihovu ostvarenju.

1. Definirajte što želite

Začudili biste se koliko ljudi u stvari ne zna što točno želi pa stoga nije ni čudno da to ne uspiju ostvariti. Prije nego što se bacite na pisanje liste želja, opustite se i razbistrite um. Plešite na omiljenu glazbu, prošećite se na svježem zraku... Potom uzmite papir i olovku te zapišite sve što biste htjeli u sljedećoj godini – manje kilograma, više novca, bolji posao, zdravlje, učenje stranog jezika ili neke vještine... prepustite se mislima i željama bez ikakvih ograničenja, poput djeteta. Sljedeći korak je da sve te želje detaljnije definirate i odredite – primjerice, koliko točno kilograma želite izgubiti, koliko kuna mjesečno želite zarađivati, što točno želite poboljšati na zdravstvenom planu...

2. Vremenski okvir

Svojim željama pridružite vremenski crtu, odnosno vrijeme kada biste željeli da se one ostvare. Na primjer, "želim povišicu prije ljeta" ili "kupit ću stan do kraja godine". Postavite si vremenski rok i shvatite ga ozbiljno, na taj način ćete izbjeći odgađanje (jer odgađanjem djelovanja odgađate ostvarenje svoje želje). Nemojte biti frustrirani ako ne ostvarite sve u zadanom roku, važno je da redovito radite na tome i rezultati neće izostati.

3. Osmislite afirmaciju

Pretočite svoj cilj u afirmaciju, kao da se već ostvario, kao da se događa sada (primjerice, "vitka sam i mladolika, puna energije", "odnos s partnerom je pun ljubavi i

razumijevanja", "zarađujem mjesečno toliko i toliko, i sve moje potrebe su podmirene"). Redovito ponavljanje te afirmacije će vam uvelike olakšati ostvarenje cilja. Dok ponavljate afirmaciju, vizualizirajte što jasnije i snažnije. Ta energija i afirmacija su poput portala koji vas vodi cilju.

4. Ustrajte u konkretnim koracima

Kad ste se odlučili za cilj i pobrinuli za mentalni aspekt, potrebno je poduzeti konkretnu akciju i djelovati na fizičkoj razini. Radite na ostvarenju cilja redovito, ovisno o čemu je riječ, svaki dan (barem 15 minuta) ili nekoliko puta tjedno. Osmislite korake i slijedite ih. Malo-pomalo i – ostvarit će se!

5. Samodisciplina rađa samopouzdanje

Stalno se podsjećajte kako je to nešto što vi doista želite, kako vam to nije nametnuo niti zadao netko drugi. Uživajte u procesu i imajte na umu cilj. Kako napredujete, povećat će se vaša snaga volje i samodisciplina, osjećaj zadovoljstva i ispunjenosti rast će kao i samopouzdanje, jer vidjet ćete: "ja to doista mogu... ja mogu sve".

6. Podrška

Uključite članove obitelji i prijatelje, međusobno se podržavajte i bodrite, uostalom sve je zabavnije i lakše kad se radi u dobrom društvu.

7. Vrijeme za sebe

Svaki dan odvojite malo vremena za sebe – za opuštanje i energiziranje, barem 15 minuta prakticirajte tehnike disanja, neki oblik meditacije... Ovo je izuzetno korisna navika kojom podižete razinu osobne energije i povećavate toleranciju na stres i napetost, postajete kreativniji, opušteniji i sretniji, donosite bolje odluke i postižete više uspjeha u djelovanju. Jasnije ćete vidjeti što želite i kako to postići, imat ćete više energije za svakodnevne obaveze te rad na sebi i više ćete uživati u životu. Tako uloženo vrijeme će vam se višestruko vratiti.

Basic Divine Health Program je praktičan program koji se sastoji od vježbi disanja, energiziranja i meditacije... Baš ono što će vam trebati na vašem putu ostvarenja želja. Saznaj više: www.dep.life