

Lekcija 11: NE ČEKAJ, VEĆ KRENI ODMAH I ISTRAJ

Često se dešava da znamo šta treba da uradimo, da smo svesni i da želimo promenu, ali se ona ne dešava. Podseti se sledećih deset ključnih elemenata kako bi veštine Time Management-a uvrstio u svoj stil života već sada.

Dešava se da oklevamo da se upustimo u promenu jer čekamo idealni momenat i specijalne uslove da bi se promena na pravi način desila. Ako tako razmišljamo, mi ulepšavamo realnost i otpisujemo realne prateće elemente promene poput odvikavanje, navikavanje, istrajavanje, neprijatnost, greške... Svaki moment je pravi moment za početak, **zato se prepusti i kreni sad!**

1. POČNI ODMAH

Na putu ka realizaciji dugoročnih ciljeva skloni smo da zalutamo ili pravimo pogrešna skretanja (čitaj: ne pridržavamo se plana). To se dešava da zbog mini cijeva koji često ne liče na naš željeni cilj, zaboravimo zašto radimo to što radimo. Zato je važno da na početku znamo **zašto želimo da postignemo konkretan cilj i zašto nam je on važan**, kao i da se tokom dugoročnog procesa realizacije **podsećamo** tako što ćemo nakon svake etape sagledavati dokle smo stigli.

2. DEFINIŠI CILJ/ZAŠTO?

Ukoliko je cilj dugoročan ili kompleksan, neophodno ga je raščlaniti na manje korake. Kako bismo uspeali da uskladimo ove naše resurse sa obavezama, važno je da **realistično procenjujemo sopstevne mogućnosti**. Ukoliko se precenimo, imamo preambiciozan plan i kao posledicu vremenski pritisak, multitasking i probijanje rokova. A ukoliko se podcenimo, imamo neambiciozan plan i kao posledicu odlaganje zadataka, slabljenje motivacije i sporiji razvoj i napredak.

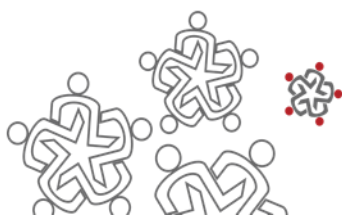
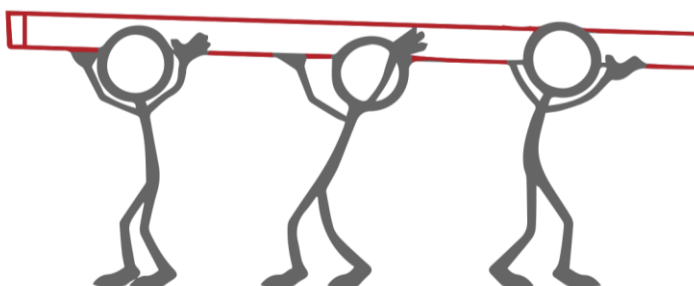
3. REALNO PROCENI

Ni Rim nije izgrađen za jedan dan. Zato je poželjno da ne posustajemo od svog plana na prvoj prepreci, već da **tolerišemo izazove i istrajavamo** na svom putu do cilja. Ovo istrajavanje podrazumeva razvijanje navike, isprobavanje odgovarajućih tehnika planiranja i organizovanja, fleksibilnost i spremnost na reorganizaciju.

4. BUDI UPORAN

Da bismo razvili nove navike, potrebno je da se otarasimo starih. Dosta stvari već obavljamo automatizovano, ne unoseći se previše mentalno. Uviđajući koje su nam rutine i stil rada prepoznavamo dobre i loše navike. **Stvaranjem novih**, konstruktivnih navika, **prekidamo stari obrazac**.

5. RAZVIJAJ NOVE NAVIKE



6. KORISTI PREČICE I OLAKŠICE

Pravljenje prečica i olakšavajućih koraka nas motiviše da stignemo do cilja bez skretanja s puta. Ukoliko unapred pripremimo TO-DO listu, lakše se usmeravamo na zadatak; ukoliko namestimo unapred kutak i pripremimo opremu za vežbanje, manje su šanse da odložimo trening; ukoliko izdvojimo folder ili dokument na kojem treba da radimo u lako dostupnu i vidljivu zonu lakše nam je da se upustimo u realizaciju posla... **Jednostavnost procesa daje osećaj lakoće.**

7. UKLJUČI PODRŠKU

Spoljna socijalna kontrola može u većoj meri da nas motiviše da uradimo određeni zadatak. Npr. možemo da objasnimo prijatelju da imamo poteškoću jer odlažemo neki zadatak i pitamo ga da nam pomogne tako što ćemo ga uključiti kao spoljnog kontrolora. Izložite mu plan: kupili ste dve karte za film i dajete mu ih, ukoliko uradite zadatak do petka, idete s njim u bioskop, a ako ne on vodi svoju devojkicu umesto vas. Objasnite prijatelju da je važno da se oboje pridržavate dogovora, ne bi trebalo da je popustljiv prema vama.

8. NEGUJ KONSTRUKTIVAN STAV

Konstruktivan stav koji imamo na putu usvajanja novih navika, novih veština Time Management-a: *“Ja to zaista mogu, jer imam kapacitete za organizovanje svog vremena”*. **Ovakvo razmišljanje nam više koristi** i približava nas cilju, nego nekonstruktivno razmišljanje poput: *“Ja to nema šanse da mogu, jer garant neću stići, to je nerešivo i užasno”*.

9. NAGRADI SE

Nagrada je važna za učvršćivanje novog ponašanja jer na taj način potkrepljujemo poželjne promene. Sistem nagrađivanja nekad može uslediti nakon izvršenja kompletnog zadatka (npr. veća nagrada), a može i niz manjih posle svakog napravljenog koraka. Nagrada ne mora da bude u materijalnom smislu, jer je nekad dovoljno da čestitamo sebi i kažemo npr.: *“Bravo, uradio sam težak zadatak!”*. **Unutrašnja satisfakcija** povodom dostizanja cilja je najveća nagrada i čvrsto potkrepljenje za željeno ponašanje.

10. PREUZMI ODGOVORNOST

Ako želiš da živiš u skladu sa svojim vrednostima, preuzmi odgovornost za svoje planove i organizaciju. Na taj način u većoj meri možeš da kontrolišeš aktivnosti i okolnosti koje ti pokrećeš i one koje ti se dešavaju. **Ti upravljaš svojim vremenom.**

