

# DOSEGANJE REZULTATOV

## KAZALO

1	CILJI -KAJ SE BOSTE NAUČILI .....	1
2	ZAKAJ JE V ŽIVLJENJU POMEMBNO IMETI IN DOSEČI CILJE .....	1
3	VSE SE ZAČNE Z VAŠIM ZNAČAJEM IN ODNOSOM.....	1
4	ZASTAVLJANJE CILJEV .....	2
4.1	Poznavanje lastnih vrednot .....	3
4.2	Videti širšo sliko.....	4
4.3	Zastavljanje pomembnih SMART ciljev .....	5
5	DOSEGANJE CILJEV .....	7
5.1	Bodite proaktivni .....	8
5.2	Razmislite preden reagirate.....	8
5.3	Določite prave prioritete .....	9
6	PREMAGOVANJE STRAHOV .....	11
6.1	Razumevanje strahu pred uspehom.....	11
6.2	Uporaba vašega strahu sebi v korist .....	11
6.3	Uporaba strahu, da ostanete aktivni in dosežete vaše cilje .....	12
7	ZAKLJUČEK.....	14
8	LITERATURA.....	15

## 1 CILJI -KAJ SE BOSTE NAUČILI

In v tem delu se boste naučili:

- zakaj je pomembno imeti cilje v vašem življenju;
- kakšno vlogo imajo vaše vrednote in vaš značaj pri doseganju ciljev;
- uporabne strategije pri postavljanju ciljev;
- o pomenu navad za uspešnost in doseganje rezultatov ter kako jih razviti.

## 2 ZAKAJ JE V ŽIVLJENJU POMEMBNO IMETI IN DOSEČI CILJE

V življenju imamo veliko ciljev. Ti se sčasoma spreminjajo in so odvisni od različnih vlog, ki jih imamo. Vaši cilji odražajo, kaj je za vas v življenju pomembno, kar je pomembno, pa določajo vaše vrednote. To so lahko ljubezen, prijateljstvo, denar, zdravje, svoboda, prijaznost ali kaj drugega. Karkoli že to je, usmerja vaše dejanja, le-ta pa določa vaš značaj. Vaš značaj vam bo pomagal postaviti cilje in vas motivirati.

Za dosego vaših ciljev potrebujete tudi spretnosti, znanje in željo, da jih dosežete. Ko združite značaj, spretnosti, znanje in želje, se izoblikujejo navade.

Razviti in okrepiti morate pozitivne navade kot sta proaktivnost in sposobnost, da razmislite preden ukrepate. Postavitev pravih prioritet v vašem življenju in delu vam bo pomagalo, da boste bolj produktivni in sposobni doseči vaše cilje.

Enako pomembno kot značaj in pozitivne navade je tudi vaš odnos. Odnos določa, kako vidite svet in kako se odzivate na ovire na vaši poti.

## 3 VSE SE ZAČNE Z VAŠIM ZNAČAJEM IN ODNOSOM

Vaša sposobnost, da dosežete cilj, je odvisna samo od vas. Vi ste kreator vaše prihodnosti in kako bo izgledala, je odvisno od vašega pogleda in odnosa do sveta.

**Vaš odnos do stvari ustvarja vašo resničnost.** Če nekaj vidite kot težavo, to postane resničen problem, če pa isto stvar vidite kot priložnost, lahko postane izziv.

To pomeni, da morate za dosego svojih ciljev in učinkovitost **razviti pravi odnos**. Tako boste izzive okolja videli kot nekaj, kar lahko obvladujete, in našli načine za učinkovito doseganje

vaših ciljev. Spreminjanje vašega odnosa je navsezadnje edino, na kar lahko vplivate, saj nimate nadzora nad svetom okrog vas.

Toda kakšen je pravi odnos in kako ga razviti?

Vse se začne z vami.

Razviti morate ne samo svoje veščine in znanje, temveč tudi vaš **značaj**. **Značaj oblikuje vaš odnos in vas vodi skozi življenje.**

**Značaj določa vaše vrednote:** ali ste pošteni ali goljufate, lažete ali govorite resnico, ste sebični ali poskušate narediti nekaj dobrega za druge ljudi. Ljudje se osredotočajo na spretnosti in znanje in pogosto pozabljajo na značaj. Najbolj uspešni ljudje imajo **močne pozitivne lastnosti, kot so integriteta, pravičnost, skromnost, potrpljenje, pogum, skromnost** in drugo.

Na značaj lahko gledate kot na zemljevid, ki vas vodi do cilja. Lahko imete najboljše sposobnosti in znanje branja zemljevidov, vendar svojega cilja ne boste dosegli, če nimate pravega zemljevida. Predstavlajte si, da ste v Parizu in poskušate najti Eifflov stolp, medtem ko si po pomoti ogledujete zemljevid Londona. Ni pomembno, kako dobri ste pri branju zemljevidov, cilja ne boste dosegli.

Enako velja za značaj. Če ste nepošteni, nestrpni, krivični in pohlepni, se boste v življenju izgubili in ne boste dosegli vaših ciljev. Če pa jih boste kljub vsemu dosegli, ti ne bodo pravi. Značaj izvira iz naše notranjosti. To pomeni, da morate najprej začeti delati na sebi, se spreminjati in izboljševati od znotraj, preden bodo pozitivne spremembe opazne navzven.

## 4 ZASTAVLJANJE CILJEV

Velikokrat se zdi, da vedno lovimo nek cilj: napredovanje v službi, nakup novega avtomobila ali iskanje potrditve od ljudi okoli nas. Ti cilji vam vzamejo večino časa in pozornosti in se vam zdijo tako samoumevni, da si sploh ne vzamete časa, da bi se vprašali, ali je to res tisto, kar si želite, ali pa je to nekaj, kar drugi pričakujejo od vas.

Če poskušate namesto tistega, kar je za vas pomembno, doseči tisto, kar drugi pričakujejo od vas, boste veliko časa in energije porabili za nič in boste na koncu razočarani.

Cilje, vrednote in vizijo si morate zato postaviti glede na realne življenjske okoliščine.

## 4.1 Poznavanje lastnih vrednot

Vaše vrednote so tisto, kar je za vas pomembno in kar vas v življenju motivira. Živeti v skladu z njimi vam bo prineslo srečo in uspeh. Eden najboljših načinov, kako živeti v skladu z lastnimi vrednotami, je, da jih upoštevate ko načrtujete svoje cilje. Toda preden se lotite zastavljanja ciljev, morate svoje vrednote zares poznati.

Morda ste prepričani, da dobro poznate svoje vrednote in vam o njih ni potrebno razmišljati. Toda ali je res tako? Če dobro pretehtate svoje vrednote, jih boste videli v novi luči kar bo vneslo novo jasnost in namen v vaše načrtovanje in določanje ciljev.

Kot smo že rekli, osebne vrednote so načela, ki so nam pomembna: integriteta, zdravje, dosežki, poštenost, varnost, ljubezen, bogastvo idr. Vplivajo na vaše odločitve, zato je povsem naravno, da jih pri postavljanju ciljev upoštevate.

### Vaja

Vprašanj, ki vam bodo pomagala določiti vaše osebne vrednote.

1. Kaj je za vas pomembno v življenju?
2. Če bi lahko opravljali katero koli delo, ne da bi vas skrbelo za denar, kaj bi delali?
3. Ko berete novice, kakšna zgodbe ali vedenje vas navdihujejo?
4. Kakšne zgodbe ali vedenja vas jezijo?
5. Kaj želite spremeniti v sveta ali pri sebi?
6. Na kaj ste najbolj ponosni?
7. Kdaj ste bili najbolj srečni?

Odgovorite na zgornja vprašanja in odgovore zapišite na list papirja. Uporabite jih za določitev vaših vrednot. Če je vaš odgovor na prvo vprašanje »razumevanje s prijatelji«, je vaša vrednota očitno prijateljstvo. Če je vaš odgovor na tretje vprašanje »zgodbe o boju proti nepravčnosti«, so vaše vrednote verjetno pravičnost in integriteta.

Ko končate vajo, imate morda seznam 10 ali celo več zelo raznolikih vrednot. Če želite vedeti, kaj je za vas najpomembnejše, jih razvrstite po pomembnosti. To naredite tako, da izberete pet vrednot, ki se vam zdijo najmočnejše.

Na primer:

1. zdravje,
2. integriteta,
3. varnost,
4. uspeh,
5. prijateljstvo.

Najprej primerjajte prva dve. Najpomembnejšo postavite na vrh. Na primer: za vas je pomembna integriteta, zato se premakne na vrh. Potem primerjate zdravje in varnost. Zdravje je bolj pomembno in ostaja na drugem mestu. Varnost je pomembnejša od uspeha in ostaja na tretjem mestu. Prijateljstvo je za vas pomembnejše od uspeha in je na četrtem mestu. Tako dobite:

1. integriteta,
2. zdravje,
3. varnost,
4. prijateljstvo,
5. uspeh.

Potem primerjajte ostale vrednote. Na primer: integriteta je pomembnejša od prijateljstva in ostaja na prvem mestu. Zdravje je pomembnejše od prijateljstva, zato ostaja na drugem mestu. Prijateljstvo je pomembnejše od varnosti, zato postane številka 3. In uspeh je pomembnejši od varnosti.

Sledi končni seznam:

1. integriteta,
2. zdravje,
3. prijateljstvo,
4. uspeh,
5. varnost.

## **4.2 Videti širšo sliko**

Preden zastavite svoje posebne cilje, morate vedeti, kaj želite v življenju doseči. Cilji, ki si jih boste zastavili, bodo odvisni od vašega značaja in vrednot.

Dober način za to je, da uporabite domišljijo in začnete na koncu. Tako boste lahko videli širšo sliko - kaj vam je pomembno, katere so vaše vrednote in katere posebne cilje morate doseči, da boste na koncu prišli tja, kamor želite priti.

Če želite videti širšo sliko tega, česar si v življenju želite, naredite naslednje tri stvari:

- **Predstavljajte si vaš pogreb:** pomislite, kdo je prisoten, kaj govorijo o vas in vaših dosežkih. Kaj želite, da govorijo o vas? Ali lahko resnično povejo, kar si vi želite? Tudi sami lahko poizkusite napisati pogrebni govor. Ali vam je všeč, kar imate povedati?
- **Ocenite vaše vloge v življenju:** razmislite in naštejete različne vloge, ki jih imate v življenju kot starš, prijatelj, uslužbenec, podjetnik. Za vsako od vlog si zastavite tri do pet ciljev.
- **Prepoznajte vaše ovire:** pomislite, česa se bojite in kaj vas ovira pri doseganju ciljev: kritika, neznanje tujih jezikov.

#### Vaja

Predstavljajte si, da imate le še 6 mesecev življenja. Kako bi to spremenilo vaše prioritete? Začnite živeti v skladu s temi prioritetai.

### 4.3 Zastavljanje pomembnih SMART ciljev

Če poznate svoje vloge v življenju in vidite širšo sliko tega, kar želite doseči, si boste lahko učinkovito zastavili manjše cilje, ki vas bodo pripeljali do zelenih rezultatov. Upoštevati morate tudi svoje osebne vrednote.

Zdaj lahko začnete. Z metodo SMART si boste zastavili bolj smiselne in dosegljive cilje:

<b>SPECIFIČNI (Specific)</b>	Vaš cilj mora biti jasen in specifičen. To vam bo pomagalo usmeriti vaša prizadevanja in vas motivirati za doseg cilja.	Vprašajte se: Kaj želite doseči? Zakaj je ta cilj pomemben? Kdo vse sodeluje? Kje je ta cilj? Kakšne omejitve obstajajo?
<b>MERLJIVI (Measurable)</b>	Sposobni morate biti izmeriti svoj napredek. To vam bo pomagalo slediti vašemu načrtu in ostati osredotočeni in motivirani.	Vprašajte se: Koliko? Kako bom vedel, kdaj je dosežen?
<b>DOSEGLJIVI (Achievable)</b>	Vaš cilj mora biti realen, nekaj, kar lahko dejansko dosežete	Vprašajte se: Kako lahko dosežem ta cilj? Kako realen je cilj, glede na druge dejavnike, kot so finančne omejitve?
<b>USTREZNI (Relevant)</b>	Cilj vam mora biti pomemben in skladen z vašimi drugimi cilji.	Vprašajte se: Ali se je vredno za to potruditi? Je zdaj pravi čas za to? Ali je to v skladu z mojimi drugimi prizadevanji/ potrebami? Ali sem prava oseba, da dosežem ta cilj? Ali je čas primeren glede na socialno-ekonomske razmere?
<b>ČASOVNO OMEJENI (Time-sensitive)</b>	Vaš cilj mora imeti časovne roke, v okviru katerih ga morate doseči. Pomagali vam bo določiti prednostne naloge in ostati na pravi poti.	Kdaj? Kaj lahko naredim v šestih mesecih? Kaj lahko naredim v šestih tednih? Kaj lahko storim danes?



Uporaba SMART metode vam bo pomagala določiti jasne, pomembne in dosegljive cilje ter vas spodbudila, da boste poiskali potrebno pomoč in podporo pri doseganju ciljev.

Še nekaj uporabnih pravil, ki jih je treba upoštevati pri zastavljanju ciljev:

- **Zapišite vaše cilje:** z zapisom jim boste dali več jasnosti in teže.
- **Vsak cilj navedite kot pozitivno izjavo:** uporabite pozitivne namesto negativnih trditev. Bolje je reči » Zapomni si, da moraš peljati psa na sprehod« namesto »Ne pozabi spet psa peljati na sprehod«.
- **Cilji naj bodo majhni:** naj vas majhni cilji postopoma vodijo k izpolnitvi večjega cilja. Na ta način boste imeli občutek, da napredujete, in ostali motivirani.
- **Imejte nadzor nad svojimi cilji:** zastavite si cilje, ki so pretežno odvisni od vas, ne pa toliko od drugih ljudi in stvari, ki jih ne morete nadzorovati.

Na primer, če je vaš cilj »zadeti na loteriji«, tega cilja sploh ne morete nadzorovati, saj temelji na čisti sreči in naključjih. Strategije, kako zadeti na loteriji, lahko proučujete mesece ali celo leta, vendar vam to ne bo dalo več nadzora nad tem, kot če bi porabili 5 minut za izbiro naključnih števil. Po drugi strani pa je cilj, da se v naslednjih dvanajstih mesecih naučimo tujega jezika, zelo odvisen od tega, kako se boste tega lotili, se motivirali in vztrajali.

- **Določite vaše cilje glede na pomembnost:** če želite doseči več ciljev v kratkem času, jih razvrstite po pomembnosti. To boste dobili jasno sliko o tem, kaj je potrebno storiti in kaj morate narediti najprej.

## 5 DOSEGANJE CILJEV

Če želite doseči zastavljene cilje, potrebujete primeren značaj, potrebujete spretnosti, znanje in željo po uresničitvi. Ko vse to združimo, dobimo navade. Razvijanje ustreznih navad je ključ do produktivnosti in uspeha.

## 5.1 Bodite proaktivni

Vi ste tisti, ki odločate, kako se bo odvijalo vaše življenje in kakšna bo vaša vloga v njem. Če želite biti učinkoviti in nekaj doseči, morate biti proaktivni

Biti proaktiven pomeni, da se zavedate svoje sposobnosti samostojnega odzivanja na svet okoli vas in s tem odgovornosti za lastno življenje.

Nasprotje proaktivnosti je reaktivnost. Reaktivni ljudje čakajo, da se jim stvari zgodijo. Mislijo, da nimajo sposobnosti in odgovornosti za usmerjanje dogodkov v lastnem življenju. Pogosto rečejo »Ničesar ne morem storiti«. Osredotočajo se na stvari, ki so zunaj njihovega nadzora, in zanemarjajo to, kar lahko spremenijo in nadzorujejo. Zato so vse bolj pasivni in težje vplivajo na lastno življenje.

Če želite biti proaktivni, morate svojo energijo usmeriti na stvari, na katere lahko vplivate. Tako boste postopoma nadzorovali ali vplivali na še več stvari v vašem življenju. Potrudite se in postanite bolj proaktivni, in to tako, da naredite naslednje.

- Uporabite proaktivni jezik namesto reaktivnega. Namesto, da rečete »To me jezi« recite » Jaz nadzorujem situacijo«.
- Delujte proaktivno in ne reaktivno - ne čakajte, da vam bodo drugi povedali, kaj morate storiti. Veste, kaj želite doseči, zato načrtujte svoja dejanja tako, da vam bodo pomagala uresničiti in doseči vaše cilje.

## 5.2 Razmislite preden reagirate

Hitro ukrepanje je pomembno, prehitro pa je slabo. V današnjem svetu se zdi hitro sprejemanje odločitev in dejanj dobro ali celo nujno, vendar hitrost škoduje dobremu odločanju. Reagiranje ob pravem času je zato bolj pomembno kot hitro.

Skrivnost sprejemanja dobrih odločitev in njihovega spreminjanja v učinkovite ukrepe je, da prvo razumete situacijo, v kateri se nahajate in ravnate v skladu z njo. To pomeni, da morate najprej razmišljati in nato delovati. Ena najboljših strategij, ki vam lahko pomaga pri dobrih odločitvah in dejanjih v življenju je strategija OODA. Ima štiri korake:

- **Opazujte:** najprej zberite čim več informacij. Predstavljajte si, da ste na sestanku. Najprej poslušajte kaj govorijo drugi in opazujte, kaj počnejo ter kaj vam govori njihova

govorica telesa, kakšno je splošno vzdušje in še več. Zberite veliko različnih informacij, vendar jih na tej stopnji še ne morete razumeti v celoti. Nato sledi naslednji korak.

- **Orientacija:** Ko imate dovolj informacij, jih lahko začnete uporabljati. Vaše predhodne dobre ali slabe izkušnje uporabite, za dajanje podatkov v kontekst. Poskusite razumeti, kaj si drugi želijo in kako je to povezano z vašimi cilji. V mislih si oglejte različne scenarije, katero dejanje vas bo pripeljalo do vašega cilja in katero od vas? Poskusite ostati objektivni in ne dovolite, da vas vodijo predsodki in strah.
- **Odločite se:** fazi opazovanja in orientacije vam bosta pustila številne možnosti. Možnosti je lahko več deset. Zdaj se morate odločiti na podlagi informacij, ki jih imate. Izbirati morate med možnostmi, ki vas bodo najverjetneje pripeljali do vašega cilja. To pomeni, da morate vedeti, kaj se vam bo zgodilo z vsako možnostjo, ki vam je na voljo. Na podlagi informacij, ki jih imate se morate odločiti za najboljšo. Včasih to pomeni, da je najboljša odločitev, če ugibamo.
- **Ukrepajte:** ukrepajte na podlagi vaše odločitve v tretjem koraku. A ukrepanje v resnici ni zadnji korak. Rezultate svojega ukrepanja morate opazovati in ovrednotiti, se vrniti na ponovne korake, da dosežete boljše odločitve in končne rezultate.

Ta strategija je zelo učinkovita, ker ostane v vaši podzavesti. Če ga večkrat uporabljate pri odločitvah, vam bo sčasoma pomagal izpopolniti postopek odločanja in ukrepanja, dokler ne bo zelo hiter in skoraj samodejen.

### 5.3 Določite prave prioritete

Če želite biti produktivni in učinkovit, morate znati določiti prednostne naloge in najprej narediti tisto kar je najpomembnejše. To vam bo pomagalo upravljati vaš čas in delo ter vas bo pripeljalo do boljših rezultatov kot da poskušate narediti vse naenkrat in pri tem porabite veliko energije. Ljudje pogosto najprej dajo prednost najnujnejšim stvarem, vendar to ni najboljši pristop. Namesto tega morate vedeti, kaj je najpomembnejše v danem trenutku in si postaviti prioriteto listo.

Toda kako veste, kaj je najpomembnejše za vas?

Da se odločite, kaj je najpomembnejše morate znati razvrstiti svoje naloge. Eno najboljših orodij, ki vam pomaga je metoda ABCDE:

Ko se vam zdi, da imate preveč opravil, vzamete list papirja in pisalo. Sedite, globoko zadihajte in naštejte vse naloge, ki jih morate opraviti. Ne pozabite, da tudi če nimate dovolj časa za vse, imate vedno dovolj časa, da dobro opravite najpomembnejše naloge.

Nato premislite o svojem seznamu in pred vsako nalogo postavite eno od črk A, B, C, D ali E.

- A. Zelo pomembne naloge. Če tega ne storite, lahko pride do resnih negativnih posledic.
- B. Pomembne naloge. To bi morali storiti, vendar ni tako pomembno kot A. Če tega ne storite, bodo manjše negativne posledice.
- C. Za naloge, ki jih je dobro opraviti. To bi bilo dobro narediti, vendar ni tako pomembno kot A in B. Če tega ne storimo, ne bo nobenih negativnih posledic.
- D. Za naloge, ki jih lahko prenesete na druge. To nalogo lahko namesto vas naredi kdo drug.
- E. Te naloge morate opraviti, kadar je le mogoče. Naloge pod E je treba odpraviti, da boste imeli več časa za pomembne naloge.

Ta postopek vam bo pomagal zlahka prepoznati najpomembnejše naloge. Ko najdete eno ali dve nalogi, ki ju je potrebno opraviti, prezrite vse druge moteče dejavnike in svoj čas in energijo usmerite v njihovo izvedbo.

To ne bo samo povečalo vaše učinkovitosti, ampak tudi zmanjšalo stres, saj raziskave kažejo, da vam delo na nepomembnih stvareh povzroča veliko stresa, preusmeritev našega poudarka na pomembne stvari pa ga zmanjšuje.

Drug način za določanje prioritete je pravilo 1-3-5. To pravilo pravi, da lahko na dan opravite 9 nalog: eno veliko, tri srednje in pet manjših. Na ta način morate izbrati, kaj je najpomembnejše v danes dnevu. Naredite seznam z 9 nalogami:

1 velika naloga: pripravite vrt za pomlad.

3 srednje naloge: posodobite delovno dokumentacijo, oglej si video o vrtnarjenju, operite avto in 5 majhnih opravil: po večerji

5 majhnih nalog: operite posodo, pojdite v trgovino, popravite luč v kuhinji, odpovejte sestanek s prijateljem in zaključite z branjem knjige.

## 6 PREMAGOVANJE STRAHOV

Normalno je in vsi doživljamo strah. Danes je večina naših strahov psiholoških, kot je strah pred javnim nastopanjem ali strah pred kritiko, strah pred neuspehom ali celo strah pred uspehom. Zaradi takšnega strahu smo pesimistični in se ne moremo pravilno odločiti, kar škoduje naši produktivnosti in zmožnosti doseganja ciljev.

Pogosto se naskrivaj bojimo uspeha in se tega niti ne zavedamo. Če se zavedamo svojih strahov, jih boste lažje razumeli in premagali ter jih celo uporabili v svoj prid.

### 6.1 Razumevanje strahu pred uspehom

Se uspeha bojite? Sliši se nelogično, toda strah pred uspehom je resničen. Pogosto vidimo ljudi, ki se pritožujejo, da želijo biti uspešnejši, a ne morejo doseči česar kar želijo. Možno je, da se bojijo uspeha in si dejansko preprečujejo, da bi uspeli. Če je to zgodba vašega življenja, se morda tudi vi bojite uspeha, vendar tega ne vidite, saj je strah pred uspehom zelo prikrit in ga je težko opaziti pri sebi.

Torej, kakšni so znaki strahu pred uspehom in zakaj ga imate?

- **Skrbi vas, da vam bo uspeh zakompliciral življenje**- menite, da uspeh pomeni več dela in manj prostega časa. To po navadi ni res, saj večji uspeh ne pomeni več dohodka, ampak dejansko večjo sposobnost upravljanja vašega časa, kot se vam zdi primerno.
- **Skrbijo vas mnenja ljudi**- skrbi vas, da boste zaradi uspeha postali tarča kritik, presoje in zavisti drugih ljudi, zlasti v času družbenih omrežij. To je mogoče, v resnici pa se to ne zgodi zelo pogosto in veliko več bo ljudi, ki bodo cenili vaš uspeh kot neuspeh.
- **Strah vas je odgovornosti**- menite, da več uspeha pomeni več odgovornosti, kot je biti odgovoren in skrbeti za druge, biti odgovoren za svoje podjetje ali kako ravnate z denarjem.

Strahovi pred uspehom večinoma niso utemeljeni in vam preprečujejo doseganje vaših ciljev. Če jih pogledate racionalno, boste to spoznali in začeli delati na tem, da jih premagate ali celo uporabite v svoj prid.

### 6.2 Uporaba vašega strahu sebi v korist

Je strah dobra ali slaba stvar? Odvisno od tega kako k njemu pristopite. Kot smo že povedali v tem modulu, vaš odnos do stvari ustvarja vašo resničnost. To velja tudi za strah.

Če dovolite strahu, da vas obvladuje vam bo preprečil, da naredite potrebne korake za izboljšanje in uspeh, če pa boste pristopili z razumevanjem boste iz tega veliko naučili.

Na strah po navadi mislimo kot nekaj negativnega, vendar je dejansko zelo koristen, ker nas opozarja na možne nevarnosti, ki nas čakajo, in nas motivira, da se nanje pripravimo.

Če želite razumeti strah in se iz njega učiti, ga morate sprejeti. Kako ga sprejmete se naučite s strategijo VIEW:

- **Predstavljajte si tisto, kar vas prestraši:** bodite iskreni do sebe in si oglejte vse nevarnosti in ovire na poti do cilja, ki so lahko resnične ali namišljene. Zdaj si predstavljajte možne strategije in rešitve vseh težav, ki se jih bojite. Tako se boste lažje poprijeli s težavami, ko pridejo, in se manj bali soočanja z njimi.
- **Ločite se od svojega strahu:** včasih se s svojim strahom morate spoprijeti sami in vpliva na vašo sposobnost razumnega mišljenja. Potem je najbolje, da se pred strahom izolirate tako, da prosite druge, da vam pomagajo razumeti. Povejte drugim, kaj vas prestraši in jih prosite, naj vam dajo povratne informacije o tem. Tako boste lahko svoj strah videli iz druge perspektive in ga bolje razumeli. Zavedajte se, da mnenja drugih ljudi niso sto odstotno natančna, vendar so lahko zelo koristna.
- **Sprejmite svoj strah:** včasih je treba preprosto soočiti s strahom, ki ga imate. Le tako ga boste razumeli in premagali. Mogoče se boste v tem procesu soočenja tudi kaj naučili o sebi. Kot bi vas vrgli v bazen, da se naučite plavati. Če se s strahom ne morete soočiti sami, prosite nekoga da vam pomaga.
- **Zakaj se želite spoprijeti in premagati strah:** ko se enkrat odločite spoprijeti in na koncu premagati vaš strah, si postavite morda najpomembnejše vprašanje «Zakaj želim», da premagate svoj strah? Odgovori na to vprašanje vam bodo pomagali jasno videti prednosti doseganja vaših ciljev in vas bolj motivirali. To storite tako, da bodo vaši strahovi le še manjša ovira na vaši poti.

### 6.3 Uporaba strahu, da ostanete aktivni in dosežete vaše cilje

Če se želite izboljšati in doseči vaše cilje, se morate vedno bati preveč udobnega življenja. Biti v svojem območju udobja se morda zdi dobro, a v resnici ni. Zakaj se sprašujete?

Ker ko ste v območju udobja, se vam zdi, da ste vse dosegli, zaradi česar ste pasivni. Vaše območje udobja je pravzaprav vaše nevarno območje. To je kraj, kjer se nič ne zgodi, zato se ga morate bati, če se želite učiti, rasti in izpolniti vaš življenjski namen.

Strah pred pretirano udobnostjo vas bo potisnil k ukrepanju in se iz cone udobja preselil v cono strahu. Območje strahu bo območje strahu le, če se boste izgovarjali, da se ne boste aktivirali, se učili in sledili vašim ciljem. Ko se odločite za premik in ukrepanje, bo območje strahu postalo območje učenja.

V območju učenja razmišljajte o tem, kdo želite postati in kaj želite doseči. Nato se začnete učiti, pridobivati izkušnje in spretnosti, ki so potrebne za doseg vaših ciljev. Paziti morate, da ne boste predolgo v območju učenja, saj bo to postalo vaše novo območje strahu. Dovoliti si morate strah pred udobjem saj vas le ta premakne naprej v cono rasti.

Cona rasti je območje delovanja in početja. V cono rasti se boste preselili, ko boste aktivno začeli uporabljati znanje in veščine, ki jih imate za doseg vaših ciljev. Potem, ko dosežete vaše cilje se v coni rasti spet ne smete počutiti preveč udobno. Ponovno morate dovoliti, da vas strah pred udobjem potiska naprej, da si zastavite nove cilje in se vedno znova začnete učiti in rasti.

## 7 ZAKLJUČEK

Biti ciljno usmerjen pomeni imeti pravi odnos in željo po doseganju ciljev. Vaši cilji so odvisni predvsem od vašega značaja in vrednot, pa tudi od različnih vlog, ki jih imate v življenju.

Večina uspešnih ljudi ima močne pozitivne lastnosti, kot so integriteta, pravičnost, ponižnost, potrpljenje, pogum, skromnost in še več. Značaj prihaja od znotraj. To pomeni, da morate najprej začeti delati na spreminjanju in izboljševanju sebe od znotraj, preden boste na zunanji strani opazili pozitivne spremembe.

Če poskušate doseči tisto, kar od vas pričakujejo drugi, namesto tistega kar je za vas zelo pomembno, boste porabili veliko časa in energije in boste na koncu razočarani. Cilje si morate postaviti glede na svoje vrednote, vizijo in okoliščine v resničnem življenju. Ko si postavljate cilje, morate poznati svoje vrednote- kaj je za vas pomembno in videti širšo sliko- kaj želite doseči v življenju. Vaši cilji morajo biti dovolj natančni, merljivi, realistični in ustrezni vašemu življenju ter imeti časovno omejitvev.

Za dosego vaših ciljev potrebujete prave navade. Navade so kombinacija vašega značaja, želje in znanja. Bistvene spretnosti za učinkovito in uspešno doseganje vaših ciljev so proaktivnost, sposobnost razmišljanja, preden začnete ukrepati in znanje kako določiti prave prioritete. Pogosto vas je strah pred uspehom, ki preprečuje da bi dosegli vaše cilje. Strah lahko izkoristite v svojo korist, če ga poznate in se iz njega tudi učite. Vedno se morate bati, če ste v svoji coni udobja, ker se tam počutite zadovoljni in se ne izboljšujete. Strah pred udobjem vas lahko potisne iz cone udobja v cono učenja in končno v cono rasti, kjer svoje sposobnosti in znanje uporabljate za rast in doseganje vaših ciljev.



## 8 LITERATURA

Abella, A. 3 Surefire Signs You Have a Fear of Success. URL: <https://www.inc.com/amanda-abella/3-surefire-signs-you-have-a-fear-of-success.html?cid=search>

Barrett, J. Everyone Gets Scared: 4 Ways to Use That Fear to Your Advantage. URL: <https://www.inc.com/jeff-barrett/everyone-gets-scared-4-ways-to-use-that-fear-to-vo.html?cid=search>

Blakman, A. (August 4, 2018). What Are Your Personal Values? How to Define & Live by Them. URL: <https://business.tutsplus.com/tutorials/what-are-personal-values--cms-31561>

Byrne, T. (May 2, 2016). What Roles Do You Play? URL: <https://goodmenproject.com/featured-content/the-roles-we-play-tby/>

Dextronet. Swift To-Do List Blog\_Reactive vs. Proactive Tasks Explained (Finally!). URL: <http://www.dextronet.com/blog/reactive-vs-proactive-tasks-explained-finally/>

Eberhardt, S. (April 19, 2019). Your comfort zone IS your Danger Zone. URL: <https://medium.com/@sallyeberhardt/your-comfort-zone-is-your-danger-zone-7155ccae81c4>

Hussain, A. 7 Habits of Highly Effective People [Summary & Takeaways]. URL: <https://blog.hubspot.com/sales/habits-of-highly-effective-people-summary>

Keefe, R. Prioritizing Tasks: Strategies Every Manager Needs to Know. URL: <https://toggl.com/blog/prioritizing-tasks>

Mind Tools. Personal Goal Setting. URL: <https://www.mindtools.com/page6.html>

Mind Tools. SMART Goals How to Make Your Goals Achievable. URL: <https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm>

St. Helier & Sutton CFS Service. Value Based Goal Setting. URL: <https://www.epsom-sthelier.nhs.uk/download.cfm?doc=docm93jjm4n1304.pdf&ver=1881>

Sturm, M. (March 11, 2017) The OODA Loop: A Tool for Better Decision-Making. URL: <https://medium.com/personal-growth/the-ooda-loop-a-tool-for-better-decision-making-that-youre-already-using-ca24a3fa8c5c>