

VAJA: Soočenje z učinki prepričanj, ki temeljijo na strahu, na naše doseganje ciljev

Nedvomno je strah eno najpogostejših čustev, ki onemogoča življenje v skladu z našimi vrednotami in pri našem zasledovanju smiselnih ciljev. Ta strah ponazarjajo misli, kot so: »*Kaj če mi spodleti? V preteklosti mi ni uspelo. Zakaj naj mi zdaj uspe*« ali pa »*Nima smisla poskušati.*« Vendar je pri postavljanju ciljev govora o tem, kaj JE mogoče doseči in ne o tem, kaj je neizogibno. Nikoli ne moremo biti stoo odstotno prepričani, da bomo določene cilje dosegli, saj je preveč dejavnikov, na katere nimamo vpliva. Gotovo pa smo lahko prepričani v eno stvar: če ne poskušamo doseči cilja, je neuspeh zagotovljen. Za življenje v skladu z osebnimi vrednotami je pomembno, da si zastavimo cilje in jim kljub strahu sledimo.

CILJ VAJE

Ta kratka vaja je zasnovana tako, da se seznanimo s posledicami prepričanj, ki temeljijo na strahu in so pomembna za doseganje naših ciljev kot tudi za našo osebno rast. Zavemo se negativnih posledic zaradi izogibanja doseganja ciljev na podlagi strahu.

NASVET PRI VAJI

Izberemo si smiseln in realen cilj. Cilj, ki nam pomaga realizirati naše pomembne vrednote.

Prvi korak: Določitev cilja

Pomislite na cilj, ki bi ga radi dosegli, a mu trenutno ne sledite, ker se bojite, da ga ne bi uspešno dosegli. Zapišite ga (ali več njih).

Drugi korak: Razmislite o možnih rezultatih

Poglejte tabelo spodaj. Kot lahko vidite, na izid vašega rezultata vplivajo dve dimenziji. Vaše misli ter vaša dejanja.

	Uspeh JE realiziran	Uspeh NI realiziran
Vaše prepričanje: « <i>To lahko dosežem!</i> » in cilj poskušate doseči.	<i>Izid 1:</i> Delujete aktivno v smeri doseganja svojega cilja. Doseganje cilja je razburljivo potovanje. Razvijate nove veščine in načine za doseg tega cilja. Ste aktivni in pri tem osebno rastete ter se učite. Dosežete cilj in se počutite odlično.	<i>Izid 2:</i> Delujete aktivno v smeri doseganja svojega cilja. Doseganje cilja je nagrajujoče potovanje. Razvijate nove veščine in načine za doseg tega cilja. Ste aktivni in pri tem osebno rastete ter se učite. Čeprav ne dosežete cilja in ste razočarani, čutite zadovoljstvo, vedoč, da ste dali vse od sebe.
Vaše prepričanje: » <i>Ne morem doseči ta cilj!</i> « in ga niti ne poskušate doseči.	<i>Izid 3:</i> Ni vznemirljivega dogajanja, ne razvijanja novih veščin, ni osebne rasti. Cilji niso doseženi, vedno pa se sprašujete ali jih boste sploh kdaj lahko dosegli.	<i>Izid 4:</i> Ni vznemirljivega dogajanja, ne razvijanja novih veščin, ni osebne rasti. Cilji niso doseženi. Edina pridobitev je, da ste si prihranili občutke razočaranja zaradi neuspeha.

Prva dimenzija so vaša prepričanja in vaša dejanja. Če verjamete v vaše prepričanje, da lahko dosežete ta cilj, ga tudi poskušate doseči! Če pa verjamete svojemu prepričanju, da tega cilja ne boste dosegli (zaradi različnih prepričanj), ga žal tudi niti ne začnete niti ga poskušate doseči.

Druga dimenzija je realnost. Cilji naj bodo dosegljivi in realno postavljeni.

Kombinacija teh dveh dimenzij ima za posledico štiri različne izide, ki so prikazani v zgornji tabeli. Vzemite si nekaj časa za pregled tabele zgoraj in nato nadaljujte s 3. korakom.

Tretji korak: Usmerite zavest na lastno razmišljanje o vaših možnih rezultatih

Kateri izid v zgornji tabeli vas najbolj nagovarja?

Zakaj vas najbolj pritegne?

Razmislite o naslednjem scenariju. Vašega življenja je skoraj konec. Nekdo vas pred smrtjo vpraša o cilju, ki ste ga navedli v 1. koraku.

Kateri od teh dveh možnih odgovorov vas najbolj privlači?

Odgovor 1: "Želel sem doseči ta cilj, vendar me je bilo preveč strah, da bi poskusil."

Odgovor 2: "Upal sem si poskušati doseči ta cilj, vendar ga nisem dosegel."

Zakaj ste se odločili za ta odgovor? Ali je razlika v doživljanju prvega in drugega odgovora?

Kaj vam je prinesla ta vaja oziroma kaj ste se naučili glede vaših prepričanj, načina vašega razmišljanja in posledično vaših dejanj, vašega doživljanja?