

Tibo Moris

OVLADAJ SVOJOM MOTIVACIJOM

**Praktičan vodič za prevazilaženje
osećaja zaglavljenosti i podsticaj
za dugoročno održavanje
motivacije**

Prevod
Aleksandra Čabraja

Laguna

Naslov originala

Thibaut Meurisse

MASTER YOUR MOTIVATION

Copyright © 2019 Thibaut Meurisse

All rights reserved

Translation copyright © 2022 za srpsko izdanje, LAGUNA

OVLADAJ SVOJOM MOTIVACIJOM

SADRŽAJ

<i>Uvod</i>	9
<i>Stani – uradi tu jednu stvar odmah</i>	13

I DEO

PROCENI SVOJU SITUACIJU

1. Prihvati svoju situaciju	19
2. Ustanovi činjenice	22
3. Pronađi spoljašnju perspektivu	25

II DEO

PODSTAKNI ZAMAH

1. Raščišćavanje	29
2. Fokus	58
3. Ponovno pokretanje	75
4. Skok	97
5. Završetak posla	106

III DEO

ODRŽI ZAMAH

1. Odavanje priznanja	129
2. Posvećivanje	139

IV DEO

**DVADESET PET JEDNOSTAVNIH STRATEGIJA
ZA OBNAVLJANJE MOTIVACIJE**

<i>Zaključak</i>	171
------------------------	-----

PRAKTIČAN VODIČ

<i>I deo.</i> Proceni svoju situaciju	175
<i>II deo.</i> Podstakni zamah	177
<i>III deo.</i> Održi zamah	201
<i>O autoru</i>	213

Uvod

Prvi Njutnov zakon kretanja glasi da predmet koji je u pokretu ostaje u pokretu. Ovaj zakon važi i za ljudska bića – bar kada je reč o postavljanju ciljeva. Drugim rečima, kad smo u pokretu i kada se *aktivno* krećemo ka svojim ciljevima, možemo se ponekad osetiti nezaustavljivo. Možemo doživeti stanje „toka“ i postići mnogo više nego što bismo inače učinili.

Međutim, šta se dešava kad se zaustavimo? Možda će nam biti teško da se ponovo pokrenemo. Posledica toga jeste da možemo početi da odugovlačimo, padnemo u depresiju ili da se osetimo frustrirano zbog svoje neaktivnosti.

Možda se upravo sada tako osećaš. Možda si u jednoj od sledećih situacija:

- Osećaš da si zaglavljena i nedostaje ti motivacija, nisi u stanju da napreduješ u ostvarivanju svojih najvažnijih ciljeva.
- Prebacuješ sebi zbog toga što nešto nisi uradila.
- Osećaš se preopterećeno, ne znaš odakle da počneš.
- Sumnjaš u sebe i brineš više nego što je neophodno.

- Nепrestano „skačeš“ s jednog posla na drugi ili s jednog cilja na drugi, ne postižući ništa značajno.

Ako se prepoznaš u bilo kojoj od navedenih situacija, ne brini. Ova knjiga će ti pomoći da se izvučeš iz mrtvila i podstakneš svoju motivaciju.

Srećom, nedostatak motivacije i osećaj da si zaglavljena nikad nisu trajni. Možeš postići da oni budu privremeni. Postoji mnogo štošta što možeš učiniti da pokreneš motivaciju i ponovo podstakneš svoj entuzijazam ka napredovanju ka svojim ciljevima i snovima.

S vremena na vreme, svi se osećamo zaglavljeno.

U mom životu ima trenutaka kada se upinjem da obavim čak i najjednostavnije zadatke. U tim trenucima, odgovaranje na samo jedan mejl može postati pravi izazov. Pišući ovu knjigu doživeo sam uobičajene mentalne blokade i bilo je dana kada nisam mogao bogzna šta da uradim. Ne bi bilo pošteno kada to ne bih priznao. Međutim, iz ličnog iskustva takođe znam da motivacija oscilira, i da se može vratiti isto tako brzo kao što je nestala.

Kada budeš primenila ono što naučiš u ovoj knjizi, moći ćeš da podstakneš zamah i postigneš više doslednosti u svom životu. Tvoja motivacija će ojačati a kao posledica toga, bićeš u stanju da ostvariš daleko više svojih ciljeva nego što si smatrala mogućim.

U **Prvom delu** ove knjige, najpre ćemo proceniti tvoju situaciju sa objektivnog stanovišta, da bi mogla da se oslobodiš nekih svojih negativnih emocija i ublažiš pritisak koji ti se nagomilao na grbači.

U **Drugom delu** videćemo kako možeš pokrenuti zamah koji će ti pomoći da osetiš veću motivaciju u svakodnevnom životu.

U **Trećem delu** govorićemo o tome šta možeš da učiniš da taj zamah održiš dugoročno, što će ti pomoći da održiš visok nivo motivacije i postigneš više svojih ciljeva.

Konačno, u **Četvrtom delu** razmotrićemo dvadeset pet strategija koje možeš iskoristiti da obnoviš i održavaš svoju motivaciju.

Dakle, jesi li spremna da podstakneš svoju motivaciju i kreneš ka svojim ciljevima sa maksimalnim samopouzdanjem?

Stani – uradi tu jednu stvar odmah

Stani – uradi tu jednu stvar odmah

Nedostaje ti motivacija? Da li se, upravo sada, osećaš kao da si se zaglavila?

Kada se osećaš tako, često ćeš izgubiti iz vida širu sliku i brinuti daleko više nego što je potrebno. Stoga sam name-
rao da počnem time što ću te pozvati da se izmakneš u stranu, izađeš iz svoje glave i ispitaš svoju trenutnu situaciju sa objektivnog stanovišta.

Takođe sam želeo da počnem time što ću te nadahnuti i pomoći ti da se osećaš bolje.

Međutim, neću učiniti ni jedno ni drugo odmah. Čak ti neću preporučiti ni da pročitaš ovu knjigu do kraja.

Umesto toga, reći ću ti istinu: kako da se izvučeš kada se zaglaviš tako što ćeš uraditi jednu jednostavnu stvar. Samo izvršavajući ovaj zadatak promenićeš vrlo brzo svoje emocionalno stanje i vratiti se na pravi put. Ne želim da *razmišljaš*. Ako se trenutno osećaš da si se zaglavila, to je verovatno zato što previše razmišljaš. Ne, ono što ja želim da uradiš jeste da nešto *preduzmeš*!

Kako?

Jednostavno tako što ćeš uraditi sledeće:

Obavi jedan posao koji si sto godina odlagala.

Uradi ga sad!

Upravo sada, zatvori ovu knjigu i uradi taj zadatak. Videćeš šta će se potom dogoditi.

Nisi sigurna koji bi zadatak trebalo da obaviš? Postavi sebi sledeća pitanja:

- Koji je to zadatak koji *treba* da obavim ali ne želim?
- Kad bih sada obavila jedan zadatak, koji bi mi najviše oslobodio misli? (To je verovatno zadatak o kojem ne možeš da prestaneš da razmišljaš ili da brineš.)

Imaj na umu, u većini situacija, delanje je ono što ti pomaže da se izvučeš iz zaglavljenosti. Nedavno je jedan moj prijatelj objavio na *Fejsbuku* sledeći post, odlomak iz knjige autora Dana Milmana:

„Da biste promenili tok svog života, odaberite jednu od dve osnovne metode. Možete ili:

- 1) usmeravati svoju energiju i pažnju pokušavajući da sredite svoj um, pronađete fokus, potvrdite svoju moć, oslobodite svoje emocije i vizualizujete pozitivne ishode da biste mogli konačno da razvijete samopouzdanje da pokažete hrabrost da otkrijete odlučnost da se posvetite tome da se osetite dovoljno motivisanim da uradite ono što treba da uradite, ili da*
- 2) jednostavno to uradite.“*

Pozivam te da „jednostavno to uradiš“.

Sada odloži ovu knjigu i obavi zadatak koji si predugo odlagala. Možda treba da popuniš poreski obrazac. Možda treba da završiš onaj projekat koji si ostavila napola završenim. Možda treba da počistiš kuću.

Nedavno je jedan moj „partner za odgovornost“ želeo da završi oblaganje poda u svom hodniku mesecima. Iako mu je za to trebao samo dan ili dva, nije mogao da natera sebe da to uradi. Bodrio sam ga da izvrši taj jedan određeni zadatak i zaboravi na sve ostalo. I pogodi šta se desilo? Završio je oblaganje poda i time izazvao talas motivacije koji ga je podstakao da se prihvati i mnogih drugih kućnih poslova.

To je čarolija zamaha. Potpuno sam uveren da ćeš i ti doživeti isto kada se prihvatiš tog zadatka ili posla koji već odavno odlažeš i obaviš ga.

Upamti, zamah se stvara delanjem, retko kada razmišljanjem. Stoga je vreme da kreneš u akciju i podstakneš taj zamah.

Pozivam te da se, nakon što obaviš taj zadatak, vratiš čitanju ove knjige, i nastavićemo da zajednički gradimo zamah.

Vreme je da se fizički pokreneš.

Kako bi rekao slavni lajf kouč Toni Robins, „Emocija je energija koja se kreće.“

Ustani i pokreni se. Uradi nekoliko sklekova, bokserskih udaraca ili skokova. Jednostavno se pokreni. Ako možeš, pričaj sa sobom – i to glasno.

Sada obavi taj zadatak. Ja ću te čekati.

I DEO

PROCENI SVOJU SITUACIJU

Vratila si se? Sjajno. Nadam se da si počela da podstičeš zamah i da se sada osećaš motivisanije.

Da li i dalje osećaš da si se zaglavila? Možda si danima odugovlačila, nesposobna da započneš rad na nekom važnom projektu. Možda nisi uspela da pronađeš motivaciju da radiš na dodatnom poslu. Ili si možda jednostavno zaglavljena u životu, i ne znaš u kom pravcu da kreneš.

Sve je to sasvim u redu. Ljudi smo i ne možemo očekivati da neprestano budemo u potpunosti motivisani. Dakle, ako ti još uvek nedostaje motivacija, ne brini. Tek smo počeli.

Kada osećamo da smo se zaglavili, često preterano dramtizujemo. Ponekad gubimo iz vida širu sliku i učini nam se da se nikada nećemo izvući iz živog blata. Međutim, nikad nije tako. Motivacija ume brzo da nestane, ali se isto tako brzo može i vratiti. To je normalno, zato daj sebi malo oduška i prihvati da je to kako se sada osećaš sasvim u redu. To što se

osećaš nemotivisano ili depresivno ne znači da si lošija osoba nego što si bila pre nekoliko dana ili nedelja, kada si bila srećna i puna energije. Opusti se. Ne opterećuj se. Popusti pritisak i daj sebi malo oduška.

Vidi, ova knjiga predstavlja sjajnu priliku za novi početak. Dopusti sebi da upravo sada počneš iznova. Možda si izgubila zamah, ali ćemo ga zajednički ponovo pokrenuti.

U sledećem delu videćemo kako možeš početi da otklanjati stres i brige ali, za sada, hajde da se malo izmaknemo i pogledamo širu sliku.

1.

Prihvati svoju situaciju

Da li redovno kriviš sebe zbog odugovlačenja? Da li te griže savest zbog toga što ne možeš da završiš poslove koje bi trebalo da uradiš?

Ako je tako, ohrabriću te da prihvatiš situaciju takvu kakva jeste. Prihvati to gde se sada nalaziš. U potpunosti. Ne razmišljaj o prošlosti, žaleći što nešto nisi uradila drugačije. To će te samo zadržati zaglavljenu u kolotečini. Umesto toga, pokaži saosećanje prema sebi. Jednostavna činjenica da prebacuješ sebi zbog grešaka iz prošlosti je pravi znak da želiš da kreneš napred u svom životu.

Želiš da ostvariš svoje ciljeve i da se osećaš bolje, zar ne? To, u suštini, znači da ti je zaista stalo do sebe i da sebi želiš najbolje. Iako si možda sada stroga prema sebi, ti sebe u dubini duše voliš. Zato odvoj malo vremena da prihvatiš ovu činjenicu.

Pusti da ti se to slegne.

Skloni smo da verujemo da je samokritika najbolji način da motivišemo sebe ali je ona, zapravo, potpuno neefikasna, da i ne spominjemo koliko je uznemirujuća i bolna.

Dokazano je da je saosećanje prema sebi efikasniji put ka motivaciji.

Zašto ne bi naučila da budeš ljubazna prema sebi?

Zašto ne bi prihvatila činjenicu da se ne možeš uvek osećati sjajno? Upamti, razdoblja kada se osećaš negativno i loše su privremena. Pre ili kasnije, oblaci će se razići a ti ćeš se osećati bolje.

Shvatićeš da ćeš, što budeš saosećajnija prema sebi, brže povratiti motivaciju i sebi nametati manje patnje.

To što sam prema sebi bio ljubazan neizmerno mi je pomoglo. Na primer, mučio sam se sa pisanjem ove – i drugih – knjiga, ali sam razumeo da je to normalan deo tog procesa. To je ljudski. Niko nije savršen. Zamisli koliko bi ti život bio dosadan kada nikada ne bi morala da savlađuješ izazove. Kako bi mogla da osećaš ponos zbog svojih dostignuća, ako bi ona bila lako dostižna?

Kao što sam napisao u knjizi *Ovladaj svojim emocijama*, tvoja osećanja su tu da ti nešto kažu. Zapravo, osećaj da si se zaglavila i nedostatak motivacije nisu loša stvar. Emocije su način na koji ti tvoje telo i tvoj um pružaju povratne informacije. One su znak da treba da promeniš nešto u svojoj situaciji. Na primer, nedostatak motivacije ti može reći kako treba da:

- Raščistiš šta stvarno želiš u životu.
- Završiš svoje nezavršene poslove.
- Bolje se usredsrediš na ono što voliš da radiš.
- Raščistiš svoju fizičku okolinu.
- Eliminišeš aktivnosti koje te zamaraju.
- Odustaneš od nekih toksičnih ljudi u svom životu.
- Bolje se brineš o sebi.
- Odмараš se, i tako dalje.

Ima mnogo razloga zbog kojih ti može nedostajati motivacija, i mnoge od njih obradićemo u ovoj knjizi. Suština je u ovome: ti se sada nalaziš upravo tamo gde i treba da se nalaziš. Zato prestani da se upinješ da budeš negde drugde. Umesto toga, prihvati svoju situaciju i počni iznova odatle gde se nalaziš *upravo sada*. Što je još važnije, opusti se! Daj sebi dozvolu da se izvesno vreme oslobodiš briga. Nema apsolutno nikakve potrebe da nosiš svetsko breme na svojim plećima. To ne pomaže ni tebi, ni bilo kome drugom.

Samo se opusti.

Ustanovi činjenice

Da li kriviš sebe, osuđuješ sebe ili preterano dramatizuješ?

Ako je tako znači da, verovatno, umesto da objektivno posmatraš činjenice, posvećuješ previše pažnje negativnim mislima. Kada si u negativnom stanju, to postaje normalno. Drugim rečima, negativne misli koje su nekada prolazile neprimećeno, postaju za tebe centar pažnje. A kada se poistovećuješ sa tim negativnim mislima, stvaraš još više negativnih emocija.

Neizbežno je da ponekad doživljavaš negativne emocije, ali molim te da imaš na umu kako je duševna patnja najčešće tvoj izbor. Ova vrsta duševne patnje dešava se samo kada se preterano poistovećuješ sa tim negativnim emocijama i daješ im više moći nego što je one zapravo imaju. Sada se izmakni i sagledaj situaciju u kojoj se trenutno nalaziš. Zapitaj se:

- Hoće li to uopšte biti bitno za dvadeset godina?
- Je li ovo prvi put da se tako osećam?
- Je li ovo stvarno tako važno?
- Je li ovaj događaj značajan na svetskom planu?

- Šta mogu sad da uradim u vezi sa tim?

Na primer, nekoliko dana nisam mogao da radim na ovoj knjizi i nedostajalo mi je motivacije. Hajde sada da ustanovimo činjenice i da ih odvojimo od mašte – priče koja je nastala u mom umu.

Činjenice:

- Nekoliko dana nisam radio na svojoj knjizi.

Tumačenja:

- Nedisciplinovan sam.
- Lenj sam.
- Nisam dovoljno dobar.

Duševna patnja koju sam pretrpeo uključivala je:

- stid,
- krivicu,
- bes,
- frustraciju.

Kada odvojimo činjenice od mog tumačenja istih, jedino što možemo da utvrdimo jeste da nekoliko dana nisam pisao. To je to. Nema više šta da se kaže o tome.

Dakle, da li je to tako strašno? Ako bih odvojio dovoljno vremena da sagledam širu sliku, da li je to bilo vredno vremena koje sam proveo brinući zbog toga? Verovatno nije.

Hoće li to biti važno za dvadeset godina? Svakako neće.

Je li to bio prvi put da se tako osećam? Ne. Osećao sam se tako i ranije i uspevao sam to da prevaziđem.

Je li taj događaj značajan na svetskom planu? Zaboga, ne!

Šta mogu sad da uradim u vezi s tim? Između ostalog, mogu da ispoljim saosećanje prema sebi, ili da porazgovaram sa prijateljem da bih dobio spoljašnju perspektivu.

Ako naučiš da odvajaš činjenice od sopstvenog tumačenja istih, to će ti omogućiti da se izmakneš i posmatraš svoju situaciju sa šireg i objektivnijeg stanovišta. Upamti, duševnu patnju ne stvaraju činjenice – već način kako ih ti tumačiš.

Vežba: Ustanovi činjenice

Uz pomoć praktičnog vodiča, zapiši sirove činjenice u vezi sa svojom trenutnom situacijom. Ne zaboravi da se distanciraš od njih i da ih posmatraš objektivno. Zatim zapiši svoje tumačenje i to kako se osećaš. Konačno, zapiši šta možeš da učiniš da popraviš situaciju.

Pronađi spoljašnju perspektivu

Kada smo sami, lako gubimo iz vida širu sliku i umemo da se usredsređujemo na stvari koje nisu važne. Razgovor sa nekim drugim može ti pomoći da sagledaš situaciju iz drugačijeg ugla i da se izvučeš iz mrtvila. Pri tome možeš shvatiti i da si preterano dramatizovala. Stoga, kad god uhvatiš sebe kako stalno brineš zbog iste stvari, razmotri mogućnost da porazgovaraš o tome sa nekim prijateljem. Takođe, neka to obavezno bude neko ko je pozitivan i ko će ti popraviti raspoloženje.

Želećeš da ta osoba bude sposobna da te ohrabri i pažljivo sasluša, ne osuđujući te previše.

Zamisli da si na mestu nekog drugog

Još jedna mogućnost jeste da zamisliš da si na mestu nekog drugog. Zamisli da ta osoba objektivno posmatra tvoj život. Kako bi njoj ili njemu izgledale tvoje brige u širem, opštem kontekstu? Na primer, šta bi rekli tvoji roditelji? Ili tvoj partner? Tvoje kolege?

Možda ćeš takođe želeći da razmotriš i šta bi rekla svom najboljem prijatelju ili prijateljici kada bi se on ili ona našli u istoj situaciji. Kako bi ih ohrabrila? Kakvim bi im se tačno rečima obratila? Sada iste te reči uputi sebi. Kako se sada osećaš?

Vežba: Iskorači iz svoje ličnosti

Uz pomoć praktičnog vodiča uradi jednu, dve ili sve tri dole navedene vežbe:

- Razgovaraj s prijateljem.
- Sagledaj svoju situaciju tuđim očima.
- Zamisli svog najboljeg prijatelja ili prijateljicu u istoj situaciji.

U sledećem delu knjige raspravljaćemo o tome šta konkretno možeš učiniti da podstakneš zamah kojim ćeš povratiti svoju motivaciju.

II DEO

PODSTAKNI ZAMAH

Želiš li da podstakneš zamah i da ostvariš svoje najuzbudljivije ciljeve? Ako je tako, nastavi da čitaš.

Ljudima je teško da podstaknu zamah iz različitih razloga. U ovom delu knjige usredsređićemo se na četiri koraka koja možeš preduzeti da ojačaš svoj zamah i obezbediš da budeš produktivna i usredsređena, umesto zaglavljena u kolektini u kojoj gubiš vreme.

Prvo ćemo se usredsrediti na to da raščistimo tvoj um i tvoj okolinu, da bi ublažila svoje brige.

Drugo, radićemo na dodatnom razjašnjavanju u vezi sa onim što pokušavaš da postigneš, da bi mogla u potpunosti da se uskladiš sa tim. U tom smislu, razmotrićemo tvoje suštinske vrednosti, tvoju ličnost i tvoju viziju.

Treće, pozvaću te da prigripiš nešto novo i da izađeš iz svoje zone komfora. To će izazvati jačanje motivacije i pomoći će ti da izgradiš još jači zamah.

Konačno, govorićemo o važnosti završavanja započetog. Otkrićeš zašto je tako važno da stekneš naviku da završiš ono što si započela. Takođe ćemo govoriti o tome kako da to postigneš.

Dobro, hajde da počnemo.

1.

Raščišćavanje

Da li često osećaš da si zaglavljena ili preopterećena? Da li želiš da doživiš više duševnog mira u svom svakodnevnom životu?

To je zbog toga što ti je um preopterećen. Verovatno je pun:

- nezavršenih poslova,
- bespotrebnih briga,
- nesvrskih zadatka,
- stvari koje ti bespredmetno odvlače pažnju,
- loše definisanih ciljeva.

Ukratko, umesto da bude usredsređen, tvoj um je rasejan. A zbog neprestane napetosti koju svakodnevno doživljavaš osećaš se neusredsređeno, opterećeno i iscrpljeno.

U ovom delu knjige naučićeš kako da raščistiš svoj um i svoju okolinu da bi mogla slobodno i bez napora da kreneš ka ostvarivanju svojih ciljeva.