

PROSTA DROGA ku marzeniom



IGOR
ROTBERG

psycholog, terapeuta
i trener

➤ Każdy z nas o czymś marzy i czegoś pragnie. Jednak często plany, które mają doprowadzić do ziszczenia się marzeń, upadają już na starcie. Jak wytrwać w postanowieniach i planować tak, by osiągać cele, radzi Igor Rotberg, psycholog specjalizujący się w Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

Chcąc realizować nasze cele i zamierzenia, nierzadko natrafiamy na różne przeszkody, wobec których porzucamy nasze plany już na starcie. Często powtarzamy sobie, że musimy zmienić pracę, zacząć uprawiać sport, zmienić sposób żywienia czy spędzania wolnego czasu, ale nie robimy nic w tym kierunku. Jednocześnie dostrzegamy, jak wiele okazji przechodzi nam koło nosa. Irytujemy się, że wokół jest tyle możliwości, z których nie korzystamy. Nie ma wprawdzie złotej recepty, dzięki której będziemy mogli urealnić wszystkie nasze marzenia, ale jest kilka wskazówek, które mogą nam pomóc w realizacji naszych celów.

Planuj ZGODNIE Z POTRZEBAMI

Przede wszystkim warto zwrócić uwagę na sposób, w jaki formułujemy cel, który chcemy osiągnąć. Cel – co nie zawsze jest oczywiste – powinien być dla nas ważny. Musimy zatem w jego osiągnięciu widzieć osobiste korzyści, którymi na ogół jest zaspokajanie potrzeb lub podążanie w kierunku istotnych dla nas wartości. Dlatego często tym, co nas blokuje w realizacji danego planu, jest fakt, że wyznaczony cel nie uwzględnia zupełnie naszych potrzeb lub też biegnie w innym kierunku niż ten, który wyznaczają nasze wartości.

NIEPOKÓJ JEST *naturalny*

Warto również pamiętać, że realizując nasze cele, będziemy często wychodzić poza strefę komfortu, a to – z definicji – może przysparzać nam trudnych emocji. Najczęściej pojawiającymi się są lęk, obawa i niepokój. Psychologowie zwracają uwagę, że lęk w tej sytuacji jest jak najbardziej naturalną reakcją i nie ma sensu się go obawiać czy tłumić. Co więcej, pozwolenie sobie w tym przypadku na przeżywanie pewnego niepokoju pozwala na poradzenie sobie z nim. W związku z tym, kiedy – wychodząc

poza naszą strefę komfortu – odczuwamy lęk, lepiej, niż wyrzucić sobie, że nie powinniśmy czuć niepokoju, byłoby powiedzieć: „Mam prawo się bać. W końcu jestem poza moją bezpieczną przestrzenią i póki się z nią nie oswoję, lęk czy niepokój jest zupełnie naturalny”.

KOMUNIKUJ *cele*, SZUKAJ WSPARCIA

Pamiętajmy również, że zmiana, której przeprowadzenia się podejmujemy, nie dzieje się w pustce społecznej. Jesteśmy powiązani z innymi ludźmi, którzy w obliczu naszych decyzji mogą reagować różnie: od zachwyty, przez neutralność, po opór. Dlatego zakomunikowanie im, czemu jest to dla nas tak ważne, jakie istotne dla nas potrzeby i wartości w ten sposób realizujemy, może być dobrym krokiem. Choć prawdopodobnie nie przekonamy do naszego pomysłu wszystkich, to przynajmniej część bliskich nam osób stanie się dla nas wsparciem. Opór może wynikać tylko z braku zrozumienia, dlatego chcemy zrealizować taki, a nie inny cel.

Działaj STOPNIOWO

Ważną kwestią przy realizacji naszych celów jest również to, że nie trzeba od razu „skakać na głęboką wodę”. Rewolucyjne wprowadzanie zmian może dać wprawdzie natychmiastowy efekt, ale w większości przypadków bardzo trudno je dłużej utrzymać. Do głosu bowiem dochodzą nasze stare nawyki, które sprowadzają nas szybko na dawne ścieżki funkcjonowania. Inną opcją jest wprowadzanie zmian sukcesywnie i małymi krokami. Co to nam daje? Po pierwsze zmniejszamy poziom odczuwanego niepokoju związanego z nowym sposobem funkcjonowania. Po drugie stopniowo utrwalamy nowe nawyki, które w późniejszym czasie ułatwią nam utrzymanie wprowadzonej zmiany. Zaplanowanie sobie najmniejszego możliwego do zrealizowania kroku może być dla nas bardzo pomocne. Pozwala bowiem budować w sobie samych poczucie sprawstwa, kontroli i wpływu. Zrobienie pierwszego, nawet najmniejszego kroku może zapoczątkować szereg zmian, których rezultatem będzie realizacja marzeń. ●