

dr Darko CVETKOVIĆ

OBLIKUJ ŽIVOT

KAKAV ŽELIŠ



ENERGY HOUSE



Budućnost kakvu želim,
zavisi od onoga što radim sada.

Darko Cvetković

Pogled na život se menja kako se i mi razvijamo.

Događaje drugačije posmatramo svakim danom i svakim novim saznanjem. Oduvek mi je bilo važno da znam šta u životu želim, ali mi se način kako sam dolazio do tih ciljeva, razlikovao. Iz godine u godinu, sve mi je jasnije bilo šta želim, šta život jeste, šta mi je u životu važno, pa se tako i menjao način kako ostvarujem sve te stvari. Što više radite na sebi, to lakše dobijate ono što želite. Zašto je to tako? Za početak zato što su vam ciljevi drugačiji, shvatite koliko malo za sreću treba, izađete iz zamke materijalnog, verovanja da će vas novac učiniti srećnijim i još puno toga.

Upravo ova knjižica jeste taj moj uvid kako manifestovati život kakav želim na najjednostavniji mogući način.

Postoje neke stvari koje ne uzimamo u razmatranje kada su ciljevi u pitanju. Bavimo se previše vizualizacijom, stvaranjem slika šta je to što će nam cilj doneti? Šta ćemo tada videti, kako će ta situacija izgledati? I tu zaboravimo neke detalje, a ti detalji u stvari prave veliku razliku.

Kako počinje kreiranje jednog cilja?

Nađete se u nekom stanju nezadovoljstva ili stanju da znate da možete bolje od onoga što imate, samo ništa ne činite sa tim u vezi. I tako sam ja pre par godina shvatio da ne želim da letnje mesece provodim u gradu. Da je to sredina koja me opterećuje.



U tom periodu, moj posao je sporiji, manje zahtevan, deca ne idu u školu, međutim moja supruga intenzivno radi. Uprokos toj informaciji ja sam zapeo da preko leta živimo na moru, ne uzimajući u obzir činjenicu da moj cilj ne odgovara jednom članu porodice do koga je meni izuzetno stalo. Krenem tako ja da tražim kuću i iz godine u godinu meni se cilj ne ostvaruje. Budemo mi dvadesetak dana na moru, ali nikako da to bude celo leto. I tako shvatim da dok god postoji emotivno neslaganje neke osobe uključene u taj cilj, on ne može da se ostvari.

OK. Promislim ja i shvatim da moj cilj koji zadovoljava minimum mojih kriterijuma može biti i kuća u prirodi na dvadesetak minuta od grada, gde ću ja pisati knjige poput ove, snimati koristan sadržaj za ljude i raditi online coachinge. Kako sam kreirao na ovaj način, cilj se manifestovao veoma brzo. Zapravo, ideja za ovu knjižicu se upravo i javila na balkonu te kuće, na imanju u prirodi, nakon završenog online coachinga. Upravo kada se javio DejaVu osećaj u meni da je to nešto što sam već preživeo, a okinula ga je emocija, ne slika.

Emocija mira, zadovoljstva i uspeha.



Zato, sada zapišite svoj cilj, bilo koji, i razmislite šta želite da postignete ostvarenjem cilja? Koje je to stanje, emocija?

Ukoliko je to kupovina nekog auta, razmislite kako će se vaš život tada promeniti?

Ko ćete vi biti nakon toga? Koja će se emocija javiti u vama dok vozite novi auto? Šta ćete govoriti sebi, šta će vam govoriti drugi? Ukoliko kupujete novi auto da se pravite važni, da li vam je auto tada stvarno neophodan? Da li ćete svoju vrednost u svojim očima podići autom?

Kada odgovorite na ova pitanja, shvatite da taj cilj može i ne mora da se ostvari. Tada grč da je nešto bitno za sreću nestaje. Tada sve počinje da teče, protočno je i cilj se ostvaruje. Jer ste vi shvatili suštinu. Da se cilj ostvaruje iz mira i zadovoljstva sadašnjim trenutkom.

Uvek sebi postavim pitanje: „ Koju vrednost taj cilj zadovoljava ukoliko ga ostvarim?“ Tu vam je odgovor na pitanje: „Zašto?“ Ne postavljamo više pitanje da li ćemo neki cilj ostvariti, nego ono što zamislamo da li stvarno ispunjava naše vrednosti kada ga ispunimo ili mi to radimo iz nama nekih nepoznatih pobuda.

Vrednost je vrednija od novca

Veoma česta rečenica koju čujem u poslednje vreme glasi da posao služi da se zaradi novac, a ne da radimo aktivnost u kojoj uživamo i da budemo plaćeni za to. Ovde novac i uživanje ne idu zajedno.

Međutim ono što ljudi ne znaju jeste da nije novac važan već neka vrednost koju će oni zadovoljiti tim novcem, odnosno platom koju zarade. Kada ovo razumeju, bude im lakše i onda aktivnost koju rade ne bude toliko razočaravajuća.



Ukoliko uzimamo materijalnu vrednost za primer, možemo se osvrnuti na skupu brendiranu odeću.

Postoje dve grupe ljudi koji nose markiranu garderobu. Prva grupa ljudi je ona koja ima dovoljno novca i kupuju zato što im se nešto sviđa i zato što vole kvalitet. Da li je markirano ili ne njima nije bitno, kupiće stvari od 10 eura i od 1.000 eura i davaće im istu važnost. Novac više ne predstavlja problem ovoj grupi ljudi, nego im je novac nešto što je njima normalno, što se podrazumeva.

Postoji druga grupa ljudi koja kupuje markiranu garderobu da bi pokazala drugima šta imaju na sebi. Tako bi povećali sopstvenu vrednost. Obično ljudi koji nemaju dovoljno visoko mišljenje o sebi misle da će brendiranom garderobom dobiti na većoj vrednosti kod drugih. Ponovo se sve svodi na vrednost. Koja je razlika kod ovih vrednosti? Razlika je u emociji. Kada radimo nešto zbog drugih ili da impresioniramo druge, emocija je na kraju nezadovoljstvo. Potreba za još toga ili potreba za priznanjem i vrednovanjem od strane drugih koje ukoliko izostane izaziva negativnu emociju i tada zapravo nemamo perspektivu da li je cilj ostvaren. Kada radimo za sebe i zbog sebe, emocija na kraju je zadovoljstvo, sreća, ispunjenost i onda znamo da je cilj ostvaren.

Moj ili tuđi cilj

Poenta je u tome da razumemo da šta god da radimo želimo da zadovoljimo naše lične vrednosti, potrebe. Kada to znamo, jednostavno podižemo svest o tome da li je taj cilj prava stvar za nas, da li ja to želim zbog sebe ili radim zbog drugih?



I ovde se posebno obraćam majkama koje imaju cilj da im dete završi fakultet, da im se dete oženi ili uda, da dete ima dete, da detetu odgaja unučiće i slično. To ne može biti vaš cilj. Vaš cilj može da bude na primer da budete finansijski dobro, zdravstveno dobro, telesno dobro da možete da podržite sve te stvari ukoliko je to potrebno, a ne da se vaš život pretvori u to. Gledam i ne verujem kada neko kao korisničko ime na društvenim mrežama postavi nešto nalik „Miloševa mama“. Ta uloga jednostavno ne treba da bude najvažniji identitet u životu. OK je da imamo potomstvo ali to ne znači da tada prestajemo da živimo i da se naši ciljevi od tog trenutka kada postanemo roditelj vezuju samo za našu decu. Onog momenta čim počnemo da postavljamo ciljeve za naše ukućane, bilo da su to deca, supružnik ili roditelji postavljamo stvari na mnogo loš način koji u principu nama nije koristan. Niko neće biti zadovoljan u tome jer ćete vi imati stalno neku ulogu i osećaj da se odričete neke stvari zarad drugih ljudi i normalno je da se jednog trenutka u tome osetite kao da ste prevareni. A najgore od svega izazvaćete i lošu emociju kod drugih jer će stalno imati osećaj da vam nešto duguju.

Ekologija cilja

Postavljanje ciljeva koji su vezani za druge, a ne za nas same su po prirodi nekorisni. Pročitao sam skoro neki post da je sreća najbolja osveta. Da li ja time što postizem treba da se neko oseća loše? U startu postavljanje cilja nije ekološko. Potrebno je da cilj vas stavlja u dobro stanje zbog vas samih, a ne drugih. Postoje i one varijante u našim narodnim pesmama, poput, „Nek puknu dušmani...“ ili „Gde si bila kad sam bio niko?“



Ovo sve znači da mi stremimo ka nečemu iz stresa, nemira i tenzije, a ciljevi se nikada ne ostvaruju iz stresa nego se uvek ostvaruju iz mira. Kada sam ja sada u zahvalnosti za moje trenutno stanje, to mi donosi mir i tada mogu da krenem u kreiranje budućnosti kakvu želim.

Motivacija OD i PREMA

Prvo i osnovno kod ciljeva jeste da donesemo odluku da je potrebno da neke stvari u životu menjamo. U NLP-u u postoji jedan sistem motivacije i nazivamo ih „Metaprogrami“. Ima ih puno, a jedan se ističe kada su ciljevi u pitanju. Taj smer motivacije je PREMA i OD.

Meta program OD označava da je smer motivacije odlazak od nečega ili napuštanje odnosa koji izazivaju lošu emociju. Odnosno, bekstvo od problema. Te osobe, na primer, postavljaju ciljeve na sledeći način:



Ne žele da rade na tom radnom mestu.
Ne žele da žive u tom gradu.
Ne žele da budu u tom braku/vezi.
Ne žele da budu u prostoriji s nekim ljudima.
Većinom su u tom stanju da nešto ne bude...

Dok sa druge strane imamo ljude koji su PREMA i ti ljudi su stalno u cilju.

Želim da radim dobar posao.
Želim da zarađujem novac.
Želim vezu/brak u kome se osećam super.



Na primer OD motivacija bi bila da ne želim da radim za 200 eura, a motivacija PREMA bi bila da postavljam cilj da mi plata bude 1.000 eura. Velika je razlika u prvom koraku ka cilju u smislu šta motiviše one ljude koji su u Metaprogramu OD, a šta motiviše one ljude koji su u Metaprogramu PREMA.

Kada mi budemo u stanju da nam se ne sviđa posao, neki odnos, da jednostavno nešto ne funkcioniše, to je odličan prvi korak da osvestimo da je nešto potrebno menjati. Šta je sledeće? Postavljamo šta želimo umesto toga. Ovde se direktno obraćam ljudima koji su u smeru motivacije OD i vaš prvi korak je odličan, ali nije dovoljan. Ukoliko mi budemo u „ne želim da živim ovako“ i sve se završi na tome, ciljeve nećete ostvariti jer ne postoji. Nakon prvog koraka napravite drugi, a taj drugi korak jeste šta želim! Sledeće je da odgovorite na pitanje zašto to želite? Šta će se u vašem životu dogoditi ukoliko počnete da živite to željeno stanje?

Kako da sebe stavite u dobro stanje, dobru emociju kada postavite cilj?

Na primer, ukoliko niste zadovoljni nekim poslom koji radite prvo otkrijte sve one detalje na kojima jeste zahvalni kad je taj posao u pitanju i zahvalite se tom poslu za sve što ste do tada imali. Sve benefite koje ste imali od tog posla i sve što ste do tog trenutka dobili uradili ili imali.

Kada to uradite stavljate sebe u stanje mira, jer onda više niste u nezadovoljstvu, nelagodi, nego ste u zahvalnosti, a zahvalnost je prvi korak ka otpuštanju.

Kada ste to završili onda tražite emociju koja će se javiti kada ste u stanju realizacije cilja, kada ste u željenom stanju.

Kada nađete sliku/film šta će se dešavati kad se cilj ostvari, pronadite i osećaj /emociju koja se tada javlja. Na primer, javlja mi se zadovoljstvo, emocija sreće, mira, uspeha.



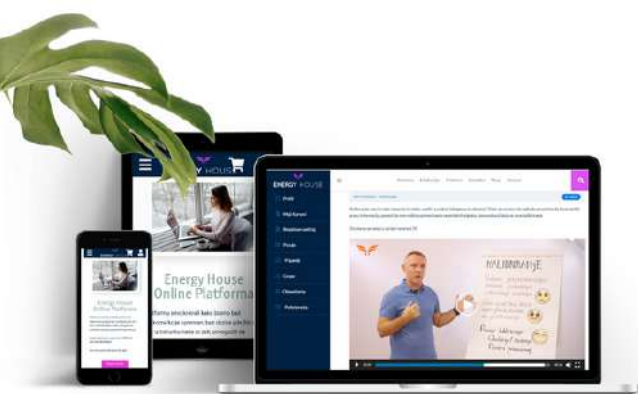
Zatim se vraćamo u početno stanje i pitamo se šta danas u meni može da izazove sve one emocije koje će mi javiti kada budemo realizovali cilj i onda krenite da tražite šta vas to stavlja u osećaj mira, sreće, zadovoljstva sada, danas u ovom trenutku. Kada ih nađete krenite da radite te stvari svakoga dana. Tada ste izbalansirali frekvenciju sadašnjeg trenutka sa frekvencijom ostvarenog cilja.

Kako onda slede koraci za ostvarivanje cilja? Ovako:

1. Imamo svest da nešto ne valja ili da možemo bolje (opis trenutnog stanja)
2. Napravimo sliku/film ili vizuelizaciju (opis željenog stanja)
3. Proverimo uticaj cilja na nama drage ljude i proverimo vrednosti.
4. Pronađemo koja se emocija javlja u željenom stanju
5. Danas uđemo u zahvalnost trenutnom stanju
6. Potražimo emocije iz željenog stanja danas u svakodnevnom životu i krenemo da radimo redovno stvari koje ih izazivaju
7. Pratimo znake i radimo sve što je potrebno da radimo
8. Radujemo se ostvarenju cilja.

Ukoliko dok ovo čitate imate emociju poverenja i sreće/uzbuđenja zbog ciljeva koje ćete kreirati i ostvariti, pozivam vas da saznate sve detalje o mom Online kursu „MANIFESTUJ ŽIVOT KAKAV ŽELIŠ“ gde se kroz video lekcije bavimo detaljno smernicama, tačkama i akcionim koracima kako da u životu postignete sve što vam je važno.

KLIKNI [OVDE](#)



O AUTORU e-KNJIGE

dr Darko Cvetković je Master NLP trener i Coach IN, Mindfulness trener In-Me, učitelj Reikija i meditacije. Osnivač je Instituta za podršku ličnom i profesionalnom uspehu ENERGY HOUSE.

Dugi niz godina radio je u internacionalnoj korporaciji na visokim menadžment pozicijama. Kroz treninge i obuke prodajnog tima beležio je izrazite poraste prodaje u 5 zemalja Balkanskog regiona. Bogato praktično iskustvo u direktnoj prodaji, rukovođenju timovima objedinio je sa tehnikama i veštinama NLP-a u jednostavne i lako prihvatljive radionice i treninge sa različitim temama.

Obučio je na hiljade ljudi u Srbiji i širom sveta kako da žive u potpunom skladu sa sobom i svojim okruženjem, pravilno kanališu stres i dovedu u balans važne životne oblasti.

Poveži se sa Darkom



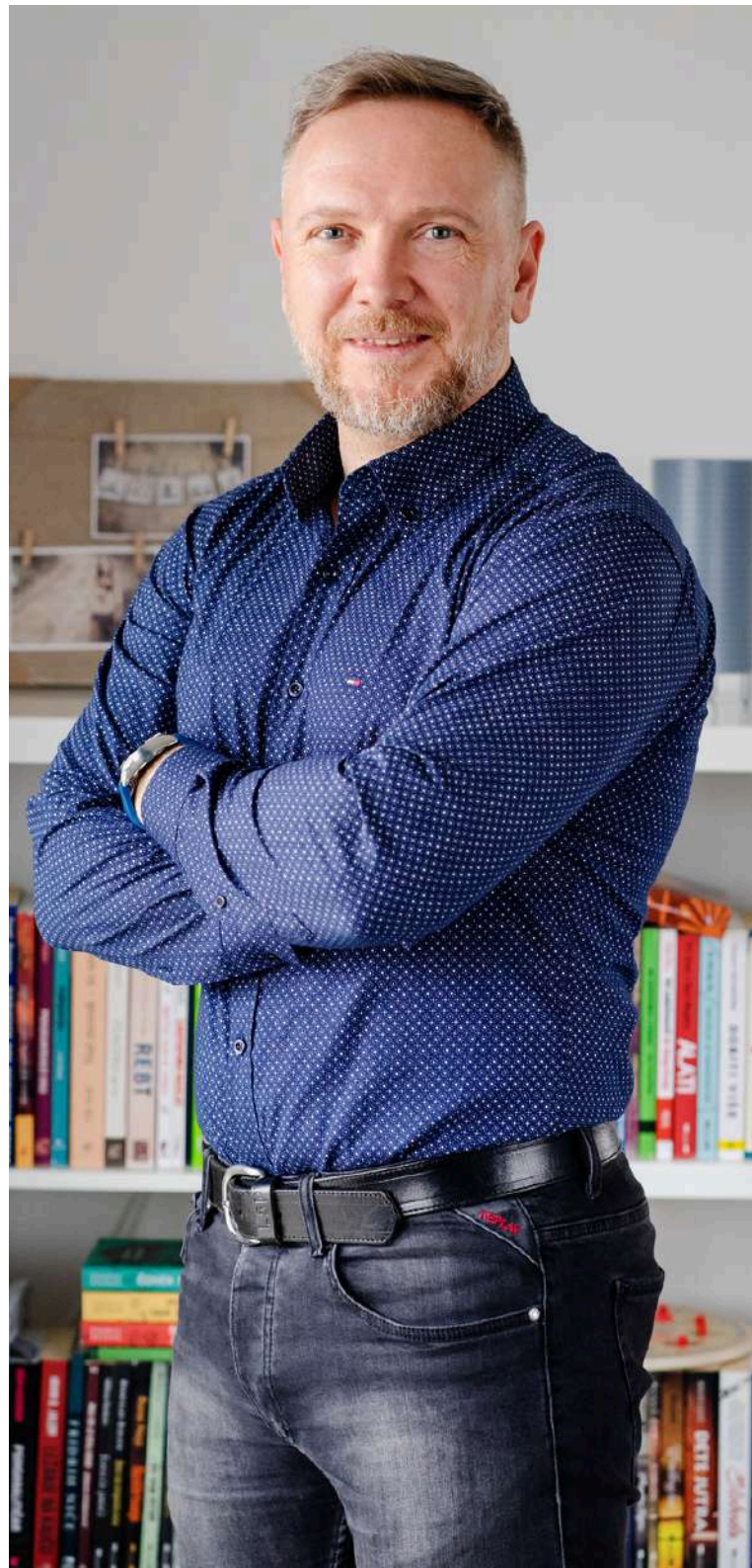
darko@energyhouse.life



[@darko.energyhouse](https://www.facebook.com/darko.energyhouse)



[@darko.energyhouse](https://www.instagram.com/darko.energyhouse)



Darko Cvetkovic



ENERGY HOUSE