

Martina Trboglav, prof.  
psihologije

Radeći i razgovarajući s ljudima, brzo sam uvidjela da nam većini najveći izazov predstavlja činjenica da ciljeve koje si zacrtamo i koji su nam zaista važni, ponekad ne uspijevamo ostvariti jer nam nedostaje ustrajnosti. Ciljeve koje si zacrtamo i koji su nam zaista važni ponekad ne uspijevamo ostvariti jer nam nedostaje ustrajnosti. I zbunjeno se pitamo zbog čega propuštamo (u)činiti nešto što doživljavamo uistinu bitnim. Kako uspijevamo iz dana u dan zanemariti ono što nam je visoko na listi osobnih prioriteta? Kako propuštamo živjeti svoj život u skladu s onim što želimo biti? A znamo da možemo i zaslužujemo bolje – od sebe i za sebe.

### ŠTO ŽELIM DANAS BITI?

Nesumnjivo je da smo se, u ovom brzom tempu života u kojem je presudno što prije djelovati, naučili buditi s mišlju što mi je danas činiti – što se sve nalazi na mojoj to do listi. A obaveza je mnogo. Jeste li se ikad upitali koliko svih tih aktivnosti koje obavite tijekom dana je nešto što je vama uistinu važno, ili samo djeluje hitno i potrebno pa vas uvuče da automatski krenete u akciju? Naravno da se u takvom žrvnju „moranja“ i „potrebno“ ni ne stignemo upitati koliko je to povezano s onim što želimo, i činimo li to u skladu s onim kakvi bismo htjeli biti. No svi znamo da, ukoliko se uistinu želimo osjećati ispunjeno, ključna pitanja koja si trebamo postaviti su: što mi je bitno i kakva

### Savjeti Poslovnog savjetnika

1. Razgovarajte sa sobom i otkrijte što vam je uistinu važno – samo tako ćete znati jeste li na pravom putu ostvarivanja onog što stvarno želite.
2. Razmislite o tome vode li vas u životu one vrijednosti koje ste vi odabrali ili one koje su vam nametnute od strane okoline.
3. Sagledajte svoj svakodnevni život i odluke te si dajte priliku odgovoriti na pitanje je li to u skladu s onim što želite.
4. Osim *to do* liste radite i svoju *to be* listu – omogućite si da iz dana u dan živite u skladu s onim kakvi biste htjeli biti.



Svi želimo biti zadovoljni i osjećati se ispunjeno. Želimo živjeti život na način da svaki dan ulažemo u ono što je *nama* važno. Htjeli bismo, u svom privatnom i poslovnom životu, uistinu izražavati sebe i svoje vrijednosti. Istovremeno, često nam se događa da jurimo iz dana u dan, ne osjećajući se onako kako bismo htjeli. Mnogi od nas imaju osjećaj da ono što rade jednostavno „nisu oni“ pa se nadaju promjeni.

osoba želim biti (a da bi bio zadovoljan sobom). Drugim riječima, upitajte se što stoji na vašoj to be listi. Odgovor o tome koliko su vaša to be i to do lista uistinu usklađene, tada će se bez problema otkriti.

Ono što nam je uistinu važno biti, činiti, ostvariti za sebe i dati drugima, nalazi se u srži našeg identiteta i osobnosti – riječ je o našim vrijednostima. Ostvariti svoje potencijale kroz ono što radim, biti podrška onima koje volim, imati pozitivan utjecaj na druge, iskreno i s dobrom namjerom komunicirati s okolinom, graditi kvalitetne odnose, voditi računa o sebi i svom zdravlju, osigurati financijsku sigurnost sebi i svojoj obitelji – samo su primjeri onog što neki od nas smatraju važnim. Kao takve, naše vrijednosti djeluju kao osobni kompas – motiviraju naše akcije i pomažu nam da donosimo velike životne, ali i svakodnevnne odluke. Pritom zaboravljamo da smo mnoge naše vrijednosti usvojili u dječjoj dobi, bez njihova kritičkog sagledavanja. Promatrajući i upijajući od okoline (roditelja, obitelji, vršnjaka, osoba koje smo doživljavali uzorima, itd.), naučili smo što je važno i što želimo, bez da se uistinu upitamo *zašto* to želimo. Zbog toga se postavlja pitanje: *Je li ono što duboko u sebi smatramo važnim uistinu relevantno i podržavajuće za nas?* Ili je jednostavno rezultat prošlog iskustva te onog što je bilo prikladno i što se očekivalo od nas.

### NIŠTA NIJE CRNO-BIJELO

S druge strane, činjenica da često nismo u potpunosti svjesni onog što nam je uistinu važno, dovodi i do pitanja: *Živimo li svoj*

*život u skladu s našim vrijednostima i s onim što želimo biti?* Naime, nerijetko se događa da svoju energiju, vrijeme i ostale resurse ulažemo u nešto što nam se čini važnim ili nam je bilo *nekoć* važno, dok istovremeno ono što je uistinu relevantno za nas ostavljamo po strani.

Osim toga, situacija nikad nije crno-bijela jer svatko od nas u sebi ima različite, ponekad i suprotstavljajuće želje i vrijednosti pa se često događa da smo neodlučni i nedosljedni u ostvarivanju nekog cilja – jer taj cilj dovodi do ispunjenja jedne, ali i kršenja neke druge vrijednosti. Tako npr. mogu htjeti postati poduzetnik kako bih ispunila vlastitu potrebu za slobodom, ali se istovremeno bojim izgubiti meni važan osjećaj sigurnosti. Zbog toga se postavljaju sljedeća pitanja: *Zbog čega nam je nešto bitno? Što nam je, kad su dvije vrijednosti u konfliktu, važnije? Kako pomiriti suprotstavljene strane unutar sebe, kako bismo bili odlučni i ustrajni u ostvarivanju onog što želimo biti?*

Sva postavljena pitanja i dileme imaju odgovor koji vrijedi samo za onog tko postavlja ta pitanja. A da bismo mogli dati taj odgovor, znati što nam je ključno u životu i što nam, na kraju krajeva, treba kako bismo svaki dan disali punim plućima, potrebno je prije svega osvijestiti svoje vrijednosti – svoju *to be* listu. Ne čekajte sutra da si postavite pitanje što vam je važno i kakvi želite biti. Sigurna sam da želite već današnji dan iskoristiti kako biste svoj brod okrenuli prema tamo gdje vas vaš osobni kompas želi usmjeriti.

