

## Kako se dugoročno motivirati za postizanje cilja?

Bilo da želite smršaviti, [usvojiti zdraviji životni stil](#), naučiti novi jezik ili novu vještinu koja vam je potrebna za profesionalni rast ili bilo što drugo, najveći izazov s kojim ćete se suočiti u procesu usvajanja novih navika i postizanja ciljeva jest da dugoročno zadržite motivaciju.

Koliko vam se puta desilo da ste donijeli novogodišnju rezoluciju koju niste sproveli do kraja, upisali ste tečaj koji niste završili, započeli ste štedjeti za putovanje na koje niste otišli, započeli ste novu dijetu pa ju prekinuli ili nakon što se dijeta završila opet nastavili sa starim navikama prehrane što je dovelo do povratka stare težine?

Možda je dovoljan bio jedan blagdan s obilnom trpezom, nakon kojeg ste prestali s dijetom, nekoliko propuštenih termina za jogu, nakon čega ste ju prestali pohađati, iznenadni trošak zbog kojeg ste morali "načeti" fond za štednju... ili neka druga nepredviđena situacija koja vas je vratila na početak i dovela do osjećaja razočarenja u sebe.

U nastavku pročitajte kako zadržati motivaciju dugoročno, kako biste ustrajali u postizanju svog cilja.

### 1. Budite realni

Vrlo je važno da prilikom određivanja svog cilja imate realistična očekivanja. Ako želite izgubiti višak kilograma, postavite si realan period u kojem ćete to ostvariti, jer će za to biti potrebno vrijeme i odricanje.

Ako očekujete da ćete izgubiti 10 kilograma za deset dana ili da ćete dobiti pločice na trbuhu od nekoliko tjedana vježbanja nije realno za očekivati da će se to desiti čak i ako budete na striktnoj dijeti i vježbate do iznemoglosti.

Isto vrijedi za uštedu novca, usvajanje nove vještine, učenje novog jezika ili bilo koji drugi postavljeni cilj: svaka promjena zahtijeva vrijeme i posvećenost.

Dajte si dovoljno vremena i budite iskreni prema sebi, gdje se trenutno nalazite i koliko ste daleko od željenog cilja te shodno tome si postavite "ostvarljiv" cilj.

### 2. Postavite si za fokus promjenu u ponašanju - ne rezultat

Ako želite izgubiti višak kilograma, idealna tjelesna težina, kao i provođenje dijete do kraja vam ne bi trebao biti krajnji cilj, odnosno ono na što ćete se primarno fokusirati.

Fokus bi vam u ovom slučaju trebao biti na usvajanju zdravijeg životnog stila, koji će vam pomoći ne samo da [izgubite višak kilograma](#), već i da održite svoju željenu težinu i nakon dijete.

Isto vrijedi za bilo koji cilj koji si postavite: fokusirajte se na veću sliku (na profesionalno usavršavanje na poslu, bolje navike štednje koje ćete kod sebe izgraditi, osjećaj većeg samopoštovanja zbog savladavanja novog jezika ili vještine...).

### **3. Znajte da vas “Murphyjev zakon” neće zaobići**

Očekujte da će već prvi dan nakon što počnete s realizacijom svog cilja stupiti “na snagu” Murphyjev zakon koji glasi “Ako nešto može poći naopako, poći će naopako”.

Vrlo je vjerojatno da će već prvog tjedna, kada budete počeli s novim načinom prehrane, vaša majka napraviti vama omiljeni kolač, prijatelji će vas pozvati na rođendansku zabavu sa super ukusnom tortom, blender za pravljenje zelenog smoothieja će vam se pokvariti, zbog obaveza na poslu nećete imati vremena za kuhanje pa ćete morati naručiti pizzu...

Ako donesete odluku da ćete početi štedjeti novac, vrlo je vjerojatno da će baš tog mjeseca račun za struju biti najveći do tada, iznenada će vam se pokvariti elektronički uređaj u domu, “iskrsnuti” nenadani pregled kod doktora ili parkirna kazna koju ćete morati platiti.

Kada započinjete s realizacijom cilja koji ste si postavili, očekujte da će nešto poći krivo i mentalno i emotivno se pripremite, što znači da što god da se dogodi što će vas na dan, tjedan ili mjesec odvući s kolosijeka, da prihvatite da je to normalan dio procesa te umjesto grižnje savjesti i negativnih misli kako vam se ne da, kako se sve urotilo protiv vas ili vi to ne možete, da sebi odlučno kažete: “Vraćam se na tračnice ka svome cilju i nastavljam dalje!”



#### **4. Nagradite se za svaki mali uspjeh**

Nagradite se na kraju svakog mjeseca za svaki mali uspjeh: bilo da ste mjesec dana pili zeleni smoothie i izdržali bez šećera, slatkiša ili grickalica, izgubili 2 kilograma, pohađali svaki sat yoge ili fitnessa...

Neka nagrada bude nešto što će vama značiti: kupite si neku sitnicu, posjetite frizera ili si priuštite neki kozmetički tretman...

#### **5. Podijelite vaš cilj s dragim ljudima**

Podijelite svoj cilj sa svojim prijateljima kako u realnoj interakciji, tako i na društvenim mrežama, bilo da se želite hraniti zdravije, izgubiti određeni broj kilograma, uštedjeti novac za kupovinu novog automobila ili putovanje iz snova, savladati novi jezik ili vještinu...

Kada izjavite pred velikom grupom ljudi da imate zacrtani cilj, onda ćete osjećati "socijalni pritisak" koji će vas dodatno motivirati da ustrajete u ostvarenju istoga.

Kada podijelite s drugima vaše slabosti, želju i volju da postignete neki cilj, dajete im "dozvolu" da vam pomognu, što će vam se sigurno pozitivno vratiti.

Primjerice, ako javite svima da ste na dijeti, sljedećeg puta kad odete u goste kod nekoga od prijatelja, vjerojatno će vam ponuditi čaj ili kavu bez šećera, neki zdravi desert od voća, u želji da vas podrže, dok bi vam u protivnom ponudili sladoled ili

komad torte.

Pročitajte: "[Kako iskoristiti društvene mreže za mršavljenje i zdraviji životni stil?](#)"

Ako osjećate da vam treba dodatna podrška u postavljanju i ostvarivanju vaših ciljeva te samomotivaciji, razmislite o unajmljivanju [životnog trenera](#) (life coach-a).