



Бъди страхотен – от това, колко големи са целите ни, зависи ли колко голям ще е успехът ни?

От Ралф Чина, STRUCTOGRAM® Германия

Първата важна крачка към постигане на трайния успех се състои в това, да си поставим правилните цели – и това да са цели, които по възможно най-добрия начин да хармонират с вътрешната ни мотивация.



Photo by Jill Wellington from Pexels

Въпросът, който е от решаващо значение за това, дали се чувстваме щастливи, е имаме ли чувството, че сами можем да определяме хода на нашия живот. Дори и най-малкият знак, който ни подсказва, че сме изгубили контрола, има негативно влияние върху нашето чувство за щастие. Също както при шопинга, позитивното мислене и визуализирането на желаните резултати първоначално предизвикват хубави чувства, но и при тях има рискове и странични ефекти. Не бъде ли постигната желаната цел, например при спазването на диета или след участието в мотивационно събитие, преживеният неуспех е причина човек да изгуби увереност, че може да контролира живота си. Следователно внимателното боравене с целите има силно влияние върху усещането за лично щастие. Както сигурно сте забелязали, много хора с поставянето на добри, но твърде преувеличени намерения за новата година, още в нейното начало сами си поставят първия препъни камък по пътя към постигане на щастие.

Една от причините за това се крие в мита, че поставянето на амбициозни цели само по себе си има значително влияние върху постигането по-късно на успех. Време е да се отървем от един





много популярен в този контекст мит: става въпрос за т.нар. целево проучване на Йейл от 1953/1973 г.. Говори се, че през 1953 г. екип от изследователи провели проучване сред студенти-последна година, в рамките на което им задали въпроса, дали са си набелязали цели, писмено дефинирани, за това какво биха искали да постигнат в живота си. В последващо проучване, 20 години по-късно, става ясно, че 3 процента от студентите, които писмено са си били набелязали цели са натрупали повече богатство от останалите 97% взети заедно.

Това изследване е една модерна легенда, прекрасна история, на която хората продължават безрезервно да вярват, въпреки че списание Fast Company още през 1996 година разкрива, че такова проучване никога не е било правено! Тази история така или иначе продължава вече повече от 40 години да се разпространява и често бива цитирана, когато става въпрос за поставяне и постигане на цели.

Каква роля играе автопилотът?

Въз основа на познанията, които на този етап имаме за нашия мозък, това изобщо не може да е вярно: нашите мотиви действат имплицитно на ниво автопилот. Цели, особено такива, които са писмено записани, имат експлицитно действие, на ниво пилот. И ако курсовете на пилота и автопилота са в различни посоки, нещата стават трудни. И за съжаление в такива случаи обикновено последната дума има автопилотът.

Основна предпоставка за реалистични цели

Ето затова е толкова трудно да се противопоставяме на нашите биологични импулси. И затова е толкова важно да напасваме възможно най-добре нашите цели към личните си мотиви. Казано с по-прости думи, първата важна крачка към трайния успех се състои в това, да си поставим правилните цели – а това са целите, които възможно най-добре си хармонират с имплицитните мотиви на нашия автопилот. И тук предпоставката за поставянето на реалистични цели е доброто себепознание. Само когато знаете, кои са вашите силни и слаби страни и вашите ограничения, ще можете да си поставяте мотивиращи цели. И само когато възприемате целите си за такива, към които си струва да се стремите, само тогава ще вложите всичките си усилия, за да ги постигнете.

„Трябва просто да го пожелаеш!“ – правилно или грешно?

Наред с въпроса, кои са правилните за нас цели, важна роля играе и начинът, по който искаме или трябва да ги постигнем: „Как“ също трябва да отговаря на нашата индивидуална природа (ключова дума: автентичност)! Така че често използваната фраза „Трябва само да го пожелаеш“ е едновременно вярна и невярна.

Оригиналът на немски език на тази публикация можете да намерите на сайта на STRUCTOGRAM Германия (www.structogram.de). Тя е откъс от книгата на Ралф Чина и Юрген





Шьомен „Бъди себе си, иначе ще се чувстваш отвратително – защо успехът не се постига с патентовани рецепти, а е строго индивидуален“ (Ralf China, Juergen Schoeten „Sei du selbst, sonst geht’s dir dreckig - warum Erfolg nicht mit Patentrezepten, sondern nur individuell machbar ist.“)

