Snagom volje i samokontrolom do uspjeha

Neprekidan trud, a ne snaga i inteligencija, je ključ kojim otključavamo naše mogućnosti.
Winston Churchill

Većina ljudi teži uspjehu i dobrim rezultatima i svatko od nas ima svoju definiciju uspjeha. Odgovore za uspjeh često tražimo u genetici, obitelji, sreći, okolnostima, no u najvećem broju slučajeva odgovori se nalaze u nama, u našoj snazi volje i samokontroli.

Kako bi se naglasila snaga volje često čujemo: „Sve se može, kad se hoće!"

Snaga volje je sposobnost samodiscipline, samokontrole i dosljednosti. Ona nas pokreće da napravimo potrebne promjene u našem životu kako bi uspjeli ili da napravimo prve korake prema tome. Snaga volje je i lijek protiv lijenosti, dosade, odugovlačenja, samosažaljenja i naučene bespomoćnosti.

Poštuj svoj trud i poštuj sam sebe. Samopoštovanje vodi do samodiscipline. Kada budeš imao oboje *čvrsto u sebi, to je prava moć.*
Clint Eastwood

Dobra vijest je što snaga volje i samokontrola nisu rezervirane samo za posebne ljude, one se mogu vježbati i jačati cijeli život. Neke osobe su još u djetinjstvu stekle dobre navike pa posjeduju unutarnju snagu, upornost i ustrajnost (npr. samostalno izvršavaju školske obaveze i preuzimaju odgovornost za svoj uspjeh i neuspjeh). Naučile su odgoditi neko zadovoljstvo (npr. pojesti slatkiš tek nakon ručka) ili iskušenje (pogledati film/seriju/odigrati igricu nakon riješenih obaveza). Takve osobe vole upravljati svojim vremenom i uvijek pronalaze motivaciju, iako je to ponekad i teško, za završavanje započete aktivnosti. Osobe s većom snagom volje i samokontrolom prolaze bolje u životu jer se rjeđe dovode u ekstremne situacije.

Ne gledaj sat! Samo čini ono što i on čini – nastavi dalje!

Sam Levenson

Ukoliko želite ojačati samokontrolu, slijede neke preporuke:

→ **zadaj si male zadatke** tako da odgađaš sitne užitke. *Npr. pregledaj Instagram tek nakon što riješiš sve obaveze.* Ukoliko ti je teško neku stvar odgoditi na nekoliko sati, odgodu možeš vježbati i na kraće vrijeme.

→ **budi redovit** kod svake aktivnosti u kojoj želiš uspjeti. Iz iskustva znamo da prave rezultate vidimo kada smo redoviti, ustrajni i vježbamo svaki dan. Npr. Ne možeš očekivati isti rezultat ako matematiku vježbaš jednom i to prije provjere ili ako ju vježbaš redovito i kontinuirano. Ne možeš postizati iste sportske rezultate ako izbjegavaš treninge u odnosu na onoga koji je redovit.

→ Vježbaj samokontrolu tehnikom „**Ako-onda**“. Npr. AKO pobjegneš sa pisane provjere, morat ćeš to nadoknaditi, a i velika je vjerojatnost da će tvoj izgovor biti sumnjiv i nastavniku i kolegama. ONDA biraj suočavanje i iskrenost prema sebi i drugima.

→ Vježbaj samokontrolu **podizanjem motivacije**. Što je motivacija veća, lakše ćeš odoljeti izazovima. Npr. Umjesto da potrošiš đeparac na slatkiše, alkohol ili cigarete, uštedi i nagradi se koncertom omiljenog pjevača, izletom ili odlaskom na utakmicu. Želiš nastaviti gledati seriju koju si započeo/la za vikend, odradi sve obaveze na vrijeme i nagradi se.

→ **Postavljaj jedan po jedan cilj** kojim ćeš vježbati samokontrolu. Iz iskustva znamo da velika lista nerealnih ciljeva uništava naša nastojanja. Npr. Drugi tjedan se planiraš javiti tri predmeta uz tri najavljene pisane provjere. Nije problem ako si učio redovito, ali problem je ako si to rekao da umiriš roditelje i tek planiraš učiti. Nauči nešto iz već sličnih situacija i postavi si realan cilj. Budi odlučan u ostvarivanju.

→ Razmisli koliko su tvoja **očekivanja** usklađena s tvojim dosadašnjim načinom rada. Ne treba bježati od visokih očekivanja, no veća je vjerojatnost da ćemo ih postići angažiranošću i odrađivanjem stvari na vrijeme, a ne kampanjstvom i kalkulantskim pristupom. Npr. Ako planiraš imati peticu iz nekog premeta, veća je vjerojatnost da će ti uspjeti ako si angažiran oko tog predmeta i izvršavaš obaveze na vrijeme, nego kad se oslanjaš na sreću, dobru grupu ili prepisivanje.

Svakodnevno smo u prilici vježbati unutarnje snage, ali preduvjet je da mi to stvarno želimo i vjerujemo da će nam to biti korisno. Svatko ima poneku neželjenu naviku koju želi nadvladati ili promijeniti (promijeniti prehranu, promijeniti radne navike, osjećati se korisnije...).

Vježbanje samokontrole i u malim, naizgled nevažnim situacijama, pomaže nam da se osjećamo snažnije i odgovornije i daje poticaj za nove i veće ciljeve. Mijenjanje naučenih obrazaca nije nimalo lak izbor, no već prvi uspjeh i osjećaj zadovoljstva je dovoljan razlog da ne odustanemo.

Pripremila:
Jasna Horvat Vlahović, prof.savjetnik