

SNAJDEROVA TEORIJA NADE

Ovaj članak osvrće se na Snajderovu Teoriju Nade i kako Vam ona može pomoći da postignete svoje ciljeve. Takođe istražuje strategije koje možete koristiti da zauzmete pozitivan stav kada vremena postanu teška. Nada je naše uverenje da budućnost možemo promeniti na bolje ili postići željeni cilj. To je ono što nas pokreće da nastavimo napred kada pokretanje postane naporno i pomaže nam da se "vratimo u igru" kada iz nje ispadnemo.

Teorija nade tvrdi da postoje tri glavne stvari koje ispunjuju razmišljanje nadom:

Ciljevi – Pristupanje životu sa željom da se krećemo ka cilju (ciljno-orijentisan pristup).

Putanje – Pronalaženje različitih načina da postignete svoje ciljeve.

Predanost – Vera da možete potstaći promenu i dostići te ciljeve.

Snajder je okarakterisao mislioce koji se nadaju kao ljude koji su u stanju da uspostave jasne ciljeve, zamisle višestruke izvodljive puteve ka tim ciljevima i istraju, čak i kad im se prepreke nađu na putu.

Možete koristiti Teoriju nade kako biste svojim bliskim ljudima pomogli da najbolje iskoriste prilike, dobro iskoriste svoje talente i postanu ispunjeniji u životu postavljanjem i energičnim ostvarivanjem značajnih ciljeva.

U odeljcima koji slede detaljno ćemo razmotriti svaki od tri elementa teorije nade i istražićemo strategije koje možete koristiti za pomoć ljudima da postignu svoje ciljeve.

Korak 1: Podsticanje ciljno-orijentisanog razmišljanja

Ciljevi i ciljno orijentisano razmišljanje su temelji teorije nade. Ciljevi mogu biti dugoročni ili kratkoročni. To mogu biti izjave, poput „Želim unapređenje“, ili mogu biti mentalne slike kao što je zamišljanje sebe kako pogađate savršeni udarac u odbojci ili postizanje one visoke note u vašem horskom solo pevanju. Razmislite o svojim ciljevima. Da li su dostizni, a ipak izazovni? Koristite SMART tehniku za postavljanje ciljeva koji su određeni (Specific), merljivi (Measurable), dostizni (Achievable), relevantni (Relevant) i vremenski ograničeni (Time-bound).

Pogledajte naš blog „Izgradite svoj uspeh: postavljanje ciljeva“

Korak 2: Pronalaženje putanja do dostignuća

„Razmišljanje o putanjama“ odnosi se na Vaše uverenje da možete pronaći izvodljiv put do svojih ciljeva. Što ste kreativniji i odlučniji u pronalaženju novih puteva, veća je verovatnoća da ćete se nadati. Ako Vam se na putu nađe nešto što je izvan Vaše kontrole, nađite drugu rutu!

Pogledajte cilj na kome biste prvo želeli da radite. Šta bi bilo potrebno da se ova vizija pretvori u stvarnost? Napravite listu koraka koje je potrebno preduzeti da biste to ostvarili.

Korak 3: Podsticanje promene

"Predanost" je vaše uporno uverenje da će putevi koje ste pronašli na kraju dovesti do željenog cilja, ako se budete neprestano kretali duž njih.

Predanost je posebno važna kada Vam se put kojim ste krenuli blokira. Daje vam fleksibilnost i spremnost da pređete na drugi, uspešniji put. Odvojite vreme za razvijanje dobrih navika koje će vam omogućiti da idete dalje. Na primer, možda ćete trebati da ustanete ranije da biste imali vremena da se pripremite za kurs za učenje na daljinu ili biste mogli da prestanete da gledate televiziju da biste napravili dodatno vreme za kondiciju. Dajte svojim najvažnijim ciljevima vreme koje im je potrebno posvećujući im redovno mesto u vašem rasporedu samo za njih.