



TOMISLAV PANCIROV

2019.
NAJBOLJA
GODINA
do sad!



Vježbe i savjeti za postizanje ciljeva

#2019NAJBOLJAGODINADOSAD

Hej ljudi, čestitam vam na prvom koraku da vam ova godina bude najbolja do sad! Započeo sam ovaj pokret jer sam kao i svi iz godine u godinu radio novogodišnje odluke koje se nikad ne bi ostvarile. Onda sam shvatio kako trebam promijeniti životni stil i u njega postaviti sve akcije koje će me voditi do željenih ciljeva.

Neovisno o tome kada krećete u postavljanje svojih fokusa i želja za ovu godinu, bitno je da shvatite kako promjena kreće iznutra te kako se ništa neće promijeniti ako ne promijenite svoj mindset. Nadam se da će vam ovaj vodič pomoći u tome. :)



bit.ly/TP-YouTubeKanal



[instagram.com/tomislavpancirov](https://www.instagram.com/tomislavpancirov)



[fb.com/tomislavpanciroblog](https://www.facebook.com/tomislavpanciroblog)



[linkd.in/Tomislav](https://www.linkedin.com/company/Tomislav)



www.tomislavpancirov.com

UGOVOR SA SAMIM SOBOM

Često se na nešto odlučimo jer nam zvuči zanimljivo, ali pošto nemamo ništa opipljivo ta energija nestane i zaboravimo na ideju provedbe akcije.

Zbog toga želim da potpišete sami sebi kako se obvezujete napraviti sve što možete kako bi vam 2019. godina bila najbolja godina do sada. Kada potpišete ugovor nema opravdavanja, samo nalaženja načina kako doći do krajnjeg cilja.



UGOVOR SA SAMIM SOBOM

Ja, _____ se obvezujem napraviti sve što je u mojoj moći kako bi mi 2019. godina bila najbolja do sada. Nikakva opravdanja neću prihvaćati jer znam da zaslužujem najvišu razinu izvrsnosti.

Slijedit ću savjete i aktivno sudjelovati u vježbama koje će me konačno dovesti do ispunjenja zacrtanih ciljeva.

Potpis

U _____, ____ . ____ . 201__.

2019.
NAJBOLJA
GODINA
do sad!



ZAHVALNOST

Što za vas predstavlja uspješnu godinu? Kako bi osigurali da vam 2019. godina završi kao najbolja godina do sad morate definirati što je to što vama predstavlja uspješnu godinu. Za početak analizirajte kako ste zadovoljni s 2018. godinom do sada.

Zahvalnost je jako moćan alat koji bi trebali prakticirati svakodnevno. Razmislite koje su to stvari na kojima možete biti zahvalni u godini do sada. Bilo da se radi o poslu, zdravlju, odnosima s vama bliskim osobama, financijama, bitno je da je vama važno. Što u vama budi osjećaj sreće kada razmišljate o ovoj godini? Na što ste iznimno ponosni?

Primjerice ja sam zahvalan u 2018. godini što sam:

- Shvatio koji mi poslovi nose najviše zadovoljstva i maknuo ostale.
- Monetizirao svoj blog, YouTube kanal i Instagram.
- Nastavio voditi balans između posla i privatnog života.
- Motivirao ljude koje ne poznajem i pomogao im u poslovnom smislu.
- Nastavio svoj nomadski život i inspirirao druge na taj životni stil.
- ...

Lista zahvalnosti u 2018. godini:

BUCKET LISTA

Ovu listu želja odvajam od ciljeva jer vjerujem kako treba biti pomalo sanjarska i kako ne mora sve biti specifično i mjerljivo. Na njoj definirajte stvari koje se možda ne bi usudili reći ni najboljim prijateljima. Želje koje nekad djeluju toliko ludo da i sami ne vjerujete kako ih imate. Zapišite ih. Osjetite kako je to kada se nalaze na samo vašoj privatnoj listi i razmišljajte kako ih ostvariti. Želje se mogu odnositi na putovanja, doživljaje, upoznavanje nekoga pa i svakodnevnice. Dajte mašti na volju. :)

“DREAMS SO BIG YOU GET UNCOMFORTABLE TELLING SMALL MINDED PEOPLE.”

Moja lista želja:

CILJEVI

Definirajte što točno želite postići do kraja 2019. godine. Kod postavljanja ciljeva budite specifični, ali si također dopustite da neki ciljevi budu povezani s vašim osjećajem. Jedan od mojih ciljeva je poboljšati fizičku formu, ali ne želim to definirati kroz kilažu ili specifične mjere. Bitno mi je da se tako osjećam, a konkretnije zadatke ću definirati kroz tjedne akcije koje će biti idući fokus.

Pokrijte sva životna područja koja su vam važna, ali nemojte navoditi nešto samo zato jer ste tako navikli u postavljanju ciljeva. Ako se odlučite na unaprijeđenje samo jednog područja u svom životu koje će vam ovu godinu napraviti najboljom do sada, super. Vi sami jedino znate što trebate i što je to što vas pokreće.

Primjer:

- Poboljšati fizičku formu
- Proširiti vidike
- Biti smireniji
- Osigurati sredstva za realizaciju projekta
- ...

Do kraja 2019. godine ću:

MJESEČNI FOKUSI

Svaki mjesec nam nosi nešto drugo što nam je iznimno važno. U ovom kalendaru navedite fokuse koje imate za svaki mjesec, može ih biti više, a može biti samo jedan. Ako nemate neki eksterni događaj koji vam je fokus, neka to bude rad na sebi u nekom području za koje se odlučite.

SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK	TRAVANJ
SVIBANJ	LIPANJ	SRPANJ	KOLOVOZ
RUJAN	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC

TJEDNE AKCIJE

Sada kada znate što ćete postići do kraja ove godine definirajte što točno morate napraviti svaki tjedan kako bi došli do ispunjenja svog cilja. Razmislite, jedna akcija tjedno nije veliki napor, ali ako je ponavljate redovito sigurno ćete biti puno bliže ispunjenju svog cilja te na vrijeme povećati aktivnost ako vidite da je potrebno.

Recimo jedan od mojih ciljeva je poboljšati fizičku formu, a to ću postići tako što ću povećati broj treninga s 3 na 4 tjedno. Neću samo reći da ću generalno više vježbati jer mi to ne daje nikakvu strukturu. Također nisam rekao da ću s 3 povećati na 6 treninga tjedno jer znam da bi mi to bilo previše te da bi me takve tjedne akcije samo opterećivale, na kraju je bitno osjećati se super kroz cijeli ovaj proces. :)

Primjer:

- Povećati broj treninga na 4 tjedno
- Ograničiti unos šećera na jedan cheat day tjedno
- Čitati ili slušati audio knjige barem 3 sata tjedno
- Jednom tjedno meditirati
- Staviti 20% prihoda sa strane u štednju
- ...

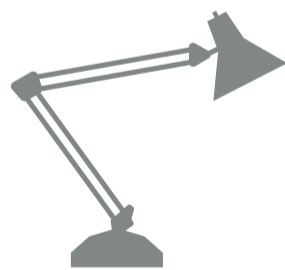
Tjedne akcije za postizanje ciljeva:

PRATITE NAPREDAK

Svi ciljevi koje ste naveli, akcije i zahvalnost za sve do sada postignuto vas treba voditi prema osjećaju zadovoljstva i sreće koji ćete imati 1.1.2020. kada se osvrnete na svoj cijeli put. Postavljanje ciljeva u siječnju može biti kao kretanje u teretanu u ponedjeljak, ako niste ustrajni. Problem je što vas period blagdana baca iz vaše rutine a treba vam vaše prosječno okruženje u kojem ćete se najčešće nalaziti.


Zapamtite - najveće stvari se postižu redovitim akcijama ma koliko god male bile radilo se o vježbanju, poslu, prehrani ili kreativnosti. Kada akcije za postizanje ciljeva postanu dio vašeg životnog stila ništa vas ne može spriječiti da postignete uspjeh.

Bitno je znati kako vam ide i jednom tjedno bi trebali analizirati gdje ste došli po pitanju svojih ciljeva. Odredite jedan dan na koji ćete uvijek raditi ovakvu analizu. Kod mene je to nedjelja navečer kada pripremam sve za novi radni tjedan i pregledavam prethodni. Napredak je bitno staviti na papir. Ima nešto u tome da u pravom fizičkom obliku imate svoja postignuća. Kako bi ih pratili navedite ih u tablici te označavajte završeno. Nije vam loše koristiti različite boje za označavanje svake akcije kako bi vizualno mogli lakše pratiti kako ih izvršavate.




PRATITE **NAPREDAK**

Lijevo navedite tjedne akcije, a u stupcima desno označavajte tjedno ispunjavanje akcija.

	Siječanj				Veljača				Ožujak				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	


PRATITE **NAPREDAK**

Lijevo navedite tjedne akcije, a u stupcima desno označavajte tjedno ispunjavanje akcija.

	Travanj				Svibanj				Lipanj				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	


PRATITE **NAPREDAK**

Lijevo navedite tjedne akcije, a u stupcima desno označavajte tjedno ispunjavanje akcija.

	Srpanj				Kolovoz				Rujan				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	

PRATITE **NAPREDAK**

Lijevo navedite tjedne akcije, a u stupcima desno označavajte tjedno ispunjavanje akcija.

	Listopad				Studeni				Prosinac			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

PETOGODIŠNJI PLAN

Pošto planiramo godinu, moramo razmišljati i o tome što dolazi iza toga - petogodišnji plan će vam predstavljati okvir onog što želite postići za pet godina, točnije ako brojimo od početka 2019. godine, do kraja 2023. godine. Iako se možda trenutno čini daleko, proći će jako brzo, a ako nemate nikakav plan definitivno ne na način na koji priželjkujete.

Za 5 godina će moj život izgledati:

Osobno ostvarenje	
Balans	
Karijera i financije	
Obitelj i prijatelji	

VIZUALIZACIJA

Sada dolazimo do vizualizacije - kako ćete se osjećati kada budete znali što ste sve postigli. Definirajte kako ćete se osjećati, stanite na trenutak u miru i pokušajte se povezati s tom energijom. Ovo je bila vaša najbolja godina do sad! Wow! Stvarno ste to uspjeli. Sigurno ste ponosni na sebe. Kako se još osjećate? Kako ljudima opisujete svoje uspjehe? Kako su vaši postignuti ciljevi pridonijeli vašem životu? Na koji način su utjecali na druge? Nakon što ste osjetili niz lijepih osjećaja u sebi sve do najmanjeg detalja napišite. Zapišite sve detalje koji su vam bitni, ma koliko se mali činili. Sve je to dio vašeg doživljaja osobnog uspjeha koji ste već sada postigli.

Primjer:

Presretan sam i uzbuđen što završava moja najbolja godina do sada. Nevjerojatno je koliko toga možeš postići u godinu dana! Mislio sam da je 2018. bila super godina, ali ova ju je višestruko nadmašila. Tako sam ponosan kada vidim kako je praćenje aktivnosti potpuno ispunjeno. Snimam video za YouTube o rezultatima i ne mogu dočekati da ga objavim kako bi utjecao na još više ljudi da postignu najbolje za sebe. Kroz cijeli ovaj proces sam dobio toliko pozitivnih komentara i priča ljudi koje me i dalje motiviraju. Danas sam mami pričao o svim postignućima i ona se zajedno sa mnom veselila cijeloj priči. Kad je 2019. bila tako uspješna, puna zbivanja i promjena kakva će tek 2020. biti. Jedva čekam!

Vizualizacija 31. 12. 2019.:

ŠTO DALJE?

Kada ste postavili sve ciljeve, akcije, vizualizirali to i na kraju naravno i ispunili, postavlja se pitanje što dalje? Za početak si čestitajte, uspjeli ste u tome da vam ova godina bude najbolja do sada. Ali posao je tek krenuo, kao što sam rekao, uspjeh i sreća su dio životnog stila, a ne jednokratne promjene. Siguran sam da već sada radite na tome da nadmašite ovu godinu, štoviše, uvjeren sam da ćete u tome i uspjeti. :)

Sretno sa svim!



Tomislav je lifestyle poduzetnik koji vodi svoj posao za digitalno komunikacijsko savjetovanje. Ima višegodišnje iskustvo rada s najvećim klijentima u regiji, predaje na cjeloživotnom obrazovanju Ekonomskog fakulteta u Rijeci i [Brendaonici](#), vodi svoj YouTube kanal [Digitalna stvarnost](#) te piše za više portala i osobni blog [TomislavPancirov.com](#).

Vjeruje kako se život se ne bi trebao prilagođavati poslu, već posao životu. Upravo se zato nakon niza pozicija u marketinškim agencijama i korporacijama osamostalio s jednom osnovnom idejom - biti sretan.

TOMISLAVPANCIROV