

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:

Jack Canfield with Dr. Brandon Hall and Janet Switzer

THE SUCCESS PRINCIPLES™ WORKBOOK:

An Action Plan for Getting from Where You Are to Where You Want to Be

Copyright © 2020 by Jack Canfield. All rights reserved.

Published by arrangement with Mariner Books, an imprint of HarperCollins Publishers.

Translation Copyright © 2025 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-05565-8



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

DŽEK KENFILD

sa dr Brandonom Holom
i Dženet Svicer

USPEH, što da ne

RADNA SVESKA

Prevela Sanja Bošnjak

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2025.

SADRŽAJ

Uvod: Najbolje prakse za korišćenje radne sveske7

I Osnove uspeha

1. Preuzmite stopostotnu odgovornost za svoj život17
2. Razjasnite sebi zašto ste ovde: Odredite svoju životnu svrhu33
3. Odlučite šta želite: Zamislite svoj idealni život49
4. Iskoristite moć postavljanja ciljeva da ostvarite svoju viziju70
5. Koristite afirmacije i vizualizacije80
6. Verujte da je moguće93
7. Preduzmite mere!105
8. Sve što želite je sa druge strane straha113
9. Pitajte bez straha od odbijanja125
10. Tražite povratne informacije rano i često139
11. Vežbajte upornost148

II Preobrazite se za uspeh

12. Vežbajte meditaciju161
13. Raščistite svoje neredne i nedovršene stvari166

III Izgradite svoj tim za uspeh

14. Okružite se uspešnim ljudima177
15. Osnujte grupu za podršku i radite s odgovornim partnerom187

IV Stvorite uspešne odnose

16. Razgovarajte iz srca197

V Uspeh i novac

17. Razvijte pozitivnu svest o novcu205

Dnevnik životnog uspeha215

Predložena literatura i dodatni resursi za uspeh232

UVOD: NAJBOLJE PRAKSE ZA KORIŠĆENJE RADNE SVESKE

*Najteži deo bilo kog poduhvata je preduzimanje
prvog koraka, donošenje prve odluke.*

ROBIN DEJVIDSON
Nagrađivani australijski pisac

Šta je potrebno da biste postali uspešni u bilo čemu što želite u životu? Šta najuspešniji ljudi na svetu rade da bi se istakli u svojoj karijeri, finansijama, filantropskim poduhvatima, odnosima i tako dalje? Ima li nečeg posebnog u njima – osobine koje drugi ljudi jednostavno nemaju? Ili postoji „tajna formula“ koju svi možemo slediti na putu do uspeha?

Postoji.

I proteklih četrdeset godina postavio sam sebi životni cilj da istražujem, razumem – zatim podučavam – te *tajne* principe uspeha.

Naravno, kao i većina ljudi, nisam odrastao sa bilo kakvim predstavama o samopomoći ili ljudskim potencijalima. Odrastao sam u Vilingu u Zapadnoj Virdžiniji; majka mi je bila alkoholičarka, a otac radoholik. Kao dete, radio sam preko leta da bih sastavio kraj s krajem. A kasnije, iako sam imao dovoljno sreće da dobijem stipendiju za koledž, plaćao sam svoje knjige, odeću i izlaske tako što sam posluživao doručak u studentskoj kantini. Novac koji sam zarađivao nikad nije bio velik. Zapravo, pred kraj meseca bih bio tako švorc da sam jeo svoju čuvenu *večeru za 21 cent* – konzervu slanog sosa od paradajza s belim lukom, za 10 centi, i pakovanje špageta, za 11 centi.

Sve će se to, međutim, promeniti.

Nakon što sam diplomirao, predavao sam istoriju u srednjoj školi u Čikagu kad mi je slučajna poslovna ponuda V. Klementa Stouna, multimilionera iz oblasti osiguranja i pionira ličnog razvoja, otvorila mogućnost za potpuno novu karijeru: da radim za njegovu fondaciju i podučavam druge osnovnim principima uspeha, koje je on prepoznao i opisao u svojim bestselerima.

Zaronio sam u ovaj čaroban posao. Ne samo da sam se zakleo da će mi životni zadatak biti da proučavam šta deluje već sam primenio te principe i u svom životu,

konačno osnovao sopstvenu kompaniju za obuku i počeo da podučavam i druge tim principima. To je karijera koju sledim više od četrdeset godina.

Usput sam otkrio da postoji niz principa po kojima uspešni ljudi žive. Ne počinju uvek sa mnogo novca ili vezama na visokim položajima ili u nekim drugim povoljačenim okolnostima, već rade na ciljevima koji su važni. Planiraju i fokusiraju se i istrajavaju. Nепrestano uče. Beležu ključne pokretače svog uspeha. Veruju u sebe. Imaju pozitivnu svest o novcu. I okružuju se uspešnim ljudima.

Ovo su osnove po kojima živim, i to su bili principi koje sam sa oduševljenjem podučavao krajem osamdesetih godina XX veka, kad su me neprestani zahtevi publike nadahnuli da sakupim priče koje sam pričao sa pozornice u knjigu pod nazivom *Melem za dušu*. Kad mi je 144 izdavača odbilo knjigu, ponovo sam primenio ove principe i istrajavao dok jedan izdavač konačno nije rekao *da*.

Danas, dvadeset šest godina kasnije – sa 230 naslova serije *Melem za dušu* i više od 550 miliona u štampi – ta osnovna pravila mi i dalje služe u karijeri, odnosima, poduhvatima i životu. Moja druga serija knjiga *Uspeh, što da ne* priručnik je za ove provere osnove uspeha. Sad postoji na trideset šest jezika i ima čitaoce u 112 zemalja.*

Ali šta je s vama? Šta možete uraditi da ostvarite sve što želite... i više?

Kao nastavak, prateći priručnik knjige *Uspeh, što da ne*, ova radna sveska sastavljena je da vam pomogne da stignete od tačke gde ste *sada* do tačke gde *želite* da budete. Bez obzira na to jeste li pročitali knjigu *Uspeh, što da ne* ili niste, na pravom ste mestu. Ova *Radna sveska* osmišljena je za sve čitaoce.

Ako ste već upoznati s principima uspeha, *Radna sveska* će vam pomoći da ih primenite u svakodnevnom životu. A ako vam je rad na ličnom razvoju nešto novo, svako poglavlje će vam dati osnovna obaveštenja koja treba da naučite i razumete, te da primenite lične principe koje otkrijete.

SVE ŠTO ŽELITE DA BUDETE, RADITE I IMATE – MOGUĆE JE POSTIĆI ČITANJEM OVE KNJIGE

U ovoj knjizi postoji sedamnaest poglavlja koja temeljno predstavljaju najvažnije principe koje podučavam. Ovo su osnove koje će vam pomoći da ovladate svojim ishodima – i preduzmete prave mere kako biste ostvarili život iz snova.

Počecemo s Poglavljem 1, sa osnovnim principom koji morate slediti: *Preuzmite stopostotnu odgovornost za svoj život*.

Jedan od najrasprostranjenijih mitova današnjice jeste da *polažemo pravo* na sjajan život – da je nekako, negde, neko (sigurno ne mi) odgovoran da nam ispuni život

* Pronaći ćete *Uspeh, što da ne* u svim većim knjižarama i onlajn-prodajama na većini glavnih jezika. Dostupna su i posebna izdanja za tinejdžere, lajf koučeve i druge čitaoce. (Prim. aut.)

neprestanom srećom, uzbudljivim prilikama za izgradnju karijere, prijatnim vremenom provedenim s porodicom i srećnim ličnim odnosima samo zato što postojimo. Ali prava istina je – i lekcija na kojoj je zasnovana čitava radna sveska – da je samo *jedna osoba* odgovorna za kvalitet života kojim živite.

Ta osoba ste *vi*.

Kad shvatite da ste *vi* – ne vaše okolnosti, ne drugi ljudi – odgovorni za vaš uspeh (ili njegovo nepostojanje), život će vam se dramatično promeniti. Kad prihvatite da vaše postupanje (ili nepostupanje), vaše misli, vaša uverenja, reči koje izgovarate sebi i slike koje čuvate u svojoj glavi imaju ogroman uticaj na vaša postignuća, tada ćete preduzeti najvažniji korak prema životu slobode, obilja i ispunjenosti. Poglavlje 1 će vas naučiti da uvek možete birati kako razmišljate i kako postupate. Birate kako odgovarate na životne događaje. Čim to shvatite, povratićete svoju moć – moć da stvorite život kakav zaista želite.

Naredna poglavlja će vam pomoći da odlučite šta želite, da postavite i ostvarite ciljeve, tražite ono što želite, raščistite sve nedovršeno, izgradite mrežu podrške sa pametnim ljudima... i još mnogo toga.

I u okviru svakog poglavlja naći ćete brojne alate koji će vam pomoći da primenite to što ste naučili. Čak ću vam pomoći da stvorite i novu naviku oko svakog principa, tako da možete održivo da je primenjujete iz dana u dan. Ovakvi kombinovani postupci će vam postojano doneti uspeh.

Šta možete očekivati dok brzo okrećete stranicu i započinjete svoje putovanje?

Vežbe i nastavni listovi „Otkrijte više o sebi“

U okviru svakog poglavlja, razne vežbe će vam pomoći da primenite principe uspeha u svom životu. Prva se zove *Otkrijte više o sebi*. Na primer, u Poglavlju 14 naučićete kako da se okružite uspešnim ljudima. Autor Džim Ron je jednom rekao: „Vi ste prosek petoro ljudi s kojima najviše provodite vreme.“

Ne samo da je snažna osuda toksičnih ljudi koji vas ograničavaju u životu već je takođe i privlačan poziv na buđenje da se okružite *misliocima okrenutim prema rešenjima i mogućnostima*. Tako najuspešniji rade. Neguju odnose s ključnom grupom ljudi, koja im može pomoći na putu ka uspehu.

Kako bih vam pomogao da primenite ovaj princip u svom životu, pripremio sam vežbu i nastavni list pod nazivom *Vaše trenutne i buduće grupe*, koji od vas zahtevaju da navedete ljude s kojima provodite vreme – zatim procenite jesu li oni *korist* ili *prepreka* za vaš razvoj, napredak i uspeh. Nastavni list *Vaši idealni mentori* traži od vas da sastavite spisak od najmanje deset ljudi sa posebnim veštinama – ili po imenu ili po opisu njihovog posla – od kojih možete najviše naučiti. Često pitam svoju publiku koja sluša predavanja o nacionalnoj prodaji koliko prisutnih zna ime najboljeg prodavca u njihovoj

kompaniji. Kad praktično svi dignu ruke, pitam: „Koliko vas je prišlo toj osobi i pitalo je o strategijama za uspeh? I koliko vas je tražilo od te osobe da vam bude mentor?“ Gotovo niko ne digne ruku. Ova vežba će vam pomoći da se okružite uspešnim ljudima.

I druge slične vežbe i nastavni listovi uključeni su u svako poglavlje.

Nastavni listovi za stvaranje navike

Jeste li znali da je potrebno da od 21 do 30 dana ponavljate nešto da biste stvorili novu naviku u životu? Navike su nešto što radimo gotovo bez razmišljanja, i – u dobru ili zlu – te navike nam život automatski vode ka uspehu ili osrednjosti. Kako bih vam pomogao da automatski krenete prema uspehu, sastavio sam nastavne listove za *Stvaranje navike* u svakom poglavlju, da vam olakšam da dosledno primenjujete taj princip, svakog dana ili svake nedelje, do kraja života.

Koji je primer ovih nastavnih listova? U Poglavlju 7 *Preduzmite mere!* otkrivam da preduzimanje mera prema ciljevima ne samo da vam munjevito podiže samopouzdanje već vas pokreće da radite ono što je potrebno, umesto da stojite po strani – kao posmatrač koji samo razmišlja ili govori o onome što želi. Da vam pomognem u stvaranju svakodnevne navike da aktivno radite na ostvarenju ciljeva, predstavljam vam nastavni list pod nazivom *Vežbajte pravilo petice* – gde svakog jutra možete za-beležiti pet zadataka koje morate ostvariti do kraja dana.

Dnevnik životnog uspeha

Naravno, čim završite vežbe, vreme je da trajno utisnete ove lekcije i uvide u svest tako što ćete često ponavljati ono što ste naučili. Uključio sam jednostavan alat za to: na kraju ove radne sveske nalazi se *Dnevnik životnog uspeha* – deo gde možete za-beležiti sve što ste usput naučili. Na kraju svakog poglavlja uputiću vas da pronađete odgovarajuće stranice u *Dnevniku životnog uspeha*, odgovorite na nekoliko pitanja i sastavite beleške o novostečenom znanju. Tako ćete, čim završite *Radnu svesku*, moći brzo da odredite ono što vam je najvažnije.

Afirmacije

Konačno, svako poglavlje sadrži afirmaciju koju treba da koristite dok uvodite taj princip u svoj život.

Afirmacije su živopisne detaljne izjave o vašem životu, radu i uživanju u životu *kao da su vaši ciljevi već ostvoreni*. Afirmacije pomažu da vam se mozak usredsredi

na ostvarivanje vaših iskrenih želja. Jedan primer afirmacije je *Sa zadovoljstvom deponujem svoj prvi honorar od 100.000 dolara kao autor bestselera*. Drugi primer je *Radosno primam nagradu za najboljeg prodavca u kompaniji*.

Kako afirmacije deluju?

Kao što naučnici sad znaju, mozak je organ koji teži traženju ciljeva. Ako mu zadate privlačnu, šarenu i kristalno jasnu sliku onoga što želite – tako što ćete često ponavljati afirmativnu izjavu koja opisuje tu želju – radiće danonoćno da stvori prilike, kontakte, izvore i okolnosti potrebne za ostvarivanje te vizije. Zapravo, mozak ima poseban deo koji se naziva retikularnim aktivacionim sistemom, koji filtrira milione utisaka, slika, osećaja, poruka i misli, koje obrađuje svakog dana i prenosi u vaš svesni um tu određenu informaciju, koja će vam pomoći da ostvarite cilj.

Govoriću više o snazi afirmacija u Poglavlju 5. Ali pre toga, primetićete po jednu afirmaciju na početku svakog poglavlja. Dok radite na pojedinačnom poglavlju, preporučujem vam da ponovite njegovu afirmaciju nekoliko puta dnevno. Dok čitate, osećajte pozitivne emocije koje nastaju – radost, ponos, samopouzdanje, zahvalnost – dok u mislima doživljavate ostvarenje tog cilja.

NAŠE ULOGE: MOJA I VAŠA

Dok delim s vama principe i lekcije koje sam istraživao i primenjivao tokom života, otkrićete – dok smo vi i ja u zajedničkom procesu – *da je primena onoga što je potrebno da se dođe do uspeha* na vama. Bez obzira na to da li se radi o posedovanju više novca, ostvarivanju punijih odnosa, uživanju u više slobodnog vremena, većim doprinosima svetu ili želji da postanete osoba kakva znate da treba da budete, mogu samo da vam pružim *praktični plan* za primenu ovih principa i pretvaranje njihove primene u naviku – danas, sutra i do kraja života.

To je moja uloga.

Vaša uloga

Ovde vi dolazite na red. Jedno je što ja delim ovo znanje sa vama. Ali nešto sasvim drugo je što vi treba da *preduzmete mere* u vezi sa stečenim znanjem. Ovo nije knjiga samo da je *pročitajte*. Naprotiv, ovo je knjiga gde treba nešto da *preduzmete*. Ono što *preduzimate* biće presudno u ostvarivanju života koji želite.

KAKO DA ISKORISTITE OVU KNJIGU NA NAJBOLJI MOGUĆI NAČIN

Kako da iskoristite ovu radnu svesku na najbolji mogući način? Budite spremni da shvatite ove principe ozbiljno – pošto vaša budućnost zavisi od toga. Opomenite sebe ako pomislite: *Već znam za ovo* (naročito ako ste već pročitali knjigu *Uspeh, što da ne*). Umesto toga se zapitajte: *Ali radim li ovo?* I onda pomislite kako vam primena pojedinačnog principa može koristiti i doneti vam život kakav želite.

Obavežite se da ćete proučiti jedno poglavlje nedeljno... ili više

Pročitajte jedno poglavlje nedeljno i uradite sva vežbanja u njemu – trebalo bi da vam ta obaveza oduzme jedan do dva sata. Zatim, u narednih sedam dana, pustite da se upravo stečena znanja krčkaju. Takođe, primenjujte svakodnevno te nedelje aktivnosti za *Stvaranje navike* iz tog poglavlja.

Konačno, kad budete spremni, donesite odluku

U nekom trenutku, dok proučavate i primenjujete ove principe – ili kad ste lično isprobali dovoljno ovih principa – možda ćete se naći na rubu veoma važne odluke: hoćete li se ili ne, jednom zasnati, zauzeti za sopstvenu budućnost.

Posle svih knjiga koje ste pročitali i programa za samopoboljšanje koje ste isprobali, možda ćete shvatiti da vam je sad zaista potrebno da se *obavezete* da se pridržavate ove *Radne sveske* do samog kraja i da marljivo primenjujete ove principe uspeha – možda i do kraja života.

Zapamtite, principi uvek deluju ako ih primenjujete.

Možda će biti teško. Možda će biti neprijatno. Možda ćete morati da radite nešto za šta ranije niste verovali da ste sposobni. Ali vaš nov usredsređeni život, okrenut uspehu, može početi tek kad *donesete odluku* da se držite procesa, pratite uputstva korak po korak i završavate poglavlja u ovoj *Radnoj svesci* iz nedelje u nedelju. Usput ćete takođe možda odlučiti da u potpunosti usvojite ove principe i pretvorite ih u sastavni deo svog života – ne samo do kraja života već da iz njega usput izvučete sve *najbolje*.

Mogućnosti: pronađite partnera za uspeh i krenite na ovo putovanje zajedno

Iako je veoma korisno i da kroz ovu *Radnu svesku* prođete sami, ona će imati još veći uticaj na vas ako pronađete partnera i prođete sve zajedno. Baš kao društvo za jogu

ili trčanje, možete ohrabrivati i podržavati jedni druge kroz ovaj proces, zajedno se zabaviti i povećati verovatnoću da ćete ostati na pravom putu napretka.

MOJE OBEĆANJE VAMA

Ovo je moje čvrsto obećanje vama: Ako naučite ove principe i pratite njihove smernice, život vam više nikad neće biti isti. Ne samo da ćete doživeti slobodu spoznaje da upravljate sopstvenom sudbinom već ćete imati potrebno znanje i moć da preduzmete neophodne mere i da stvorite uspeh za kojim čeznete.

Da. Moguće je.

Imate ono što vam je potrebno u glavi... i u rukama. Budite sigurni da je stotine hiljada ljudi došlo pre vas – učili su i primenjivali ove principe s velikim uspehom. *Zaista* je moguće doživeti duboku, brzu i doživotnu promenu. Ovi principi deluju. Naučite ih i primenjujte ih.

I NA KRAJU, OSTANIMO NA VEZI!

Voleli bismo da ostanemo povezani s vama na vašem putovanju. Uključivanje, postavljanje pitanja i proslave vaših pobeda dokazano povećavaju vaš uspeh, zato se obavezite da ćete ostati na vezi s nama!

Jedva čekamo da čujemo o vašem napredovanju i uspesima.

Molimo vas da nam pošaljete vaša razmišljanja na workbook@jackcanfield.com ili nas označite na društvenim mrežama!

 @jackcanfield_official

 @jackcanfieldfan

 @jackcanfield

 @canfieldjack

PRVI DEO

Osnove uspeha

Uspeh nije ni čarolija niti zagonetka. Uspeh je prirodna posledica dosledne primene osnovnih principa.

DŽIM RON

Motivacioni filozof

Preuzmite stopostotnu odgovornost za svoj život

Trenutak kad preuzmem odgovornost za sve u svom životu jeste trenutak kad stičem moć da promenim sve u svom životu.

Afirmacija zasnovana na citatu

HALA ELRODA

U drevna vremena, arhitekta i zidari imali su malo alata za merenje. Zato je najvažniji korak u izgradnji bio postavljanje prvog kamenog bloka. Svi preostali blokovi postavljani su na osnovu tog prvog kamena: kamena temeljca.

Kamen temeljac za sve principe uspeha je ovo: preuzmite stopostotnu odgovornost za svoj život. Sve ostalo počiva na punom razumevanju i primeni ovog principa. Ako ste konačno zaista spremni da radite ono što je potrebno da ostvarite sledeći nivo uspeha, sreće i ispunjenja vaše želje, onda želim da se potpuno posvetite proučavanju i primeni ovog principa.*

Da ima neki lakši način da ostvarite život iz snova, verujte mi, rekao bih vam. Stvarno. Ja sam ovaj prvi princip naučio pre više od trideset godina, i imao je najznačajniju ulogu u uspehu koji smo ja i stotine hiljada mojih učenika postigli.

PREUZMITE ODGOVORNOST

Preuzimanje stopostotne odgovornosti za svoj život znači da prihvatate činjenicu da ste odgovorni za sve rezultate koje stvarate. Kad u potpunosti shvatite da ste vi – ne vaše okolnosti i ne drugi ljudi – odgovorni za sopstveni uspeh ili nedostatak uspeha, život će vam se dramatično promeniti. Kad shvatite da su za sve odgovorni vaše delovanje ili nedelovanje, vaše misli i uverenja, i slike koje stvarate u glavi, onda ćete preduzeti najvažniji korak ka slobodnom, blagodatnom i ispunjenom životu. Kad

* Pročitajte *Prvi princip: preuzmite stopostotnu odgovornost za svoj život* u knjizi *Uspeh, što da ne radi više objašnjenja*, priča i primera. (Prim. aut.)

shvatite da uvek imate izbor u svakom trenutku o tome šta mislite i kako postupate, povraćićete svoju moć – moć da stvorite život kakav iskreno želite.

Postoji važna formula koja sadrži jednostavnu suštinu ove istine.

$$D + O = I$$
$$\text{DOGAĐAJ} + \text{ODGOVOR} = \text{ISHOD}$$

Sušтина ove formule jeste da je sve što trenutno doživljavate (vaši trenutni Ishodi) rezultat toga kako ste **O**dgovarali na ranije **D**ogađaje u svom životu. I ako vam se ne sviđaju vaši trenutni ishodi (vaše zdravlje, vaša težina, vaš prihod, vaša ukupna ušteđevina, kvalitet vaše imovine, kvalitet vaših odnosa, nivo sreće, vaš rezultat u golfu, posao, prodajne brojke, gde živite... sve što trenutno imate i doživljavate), onda morate promeniti način na koji odgovarate na događaje koji vam se pojavljuju u životu!

Dozvolite da vam dam primer.

Recimo da dobijete bonus od 4.000 dolara na kraju godine. To je događaj. Jedan odgovor je da, nakon plaćenog poreza, uložite preostalih 3.200 dolara. Ishod toga je da godinu dana kasnije imate dodatnu neto vrednost od 3.394 dolara. Ako je vaš odgovor da potrošite taj bonus, nemate dodatnu neto vrednost. Isti događaj... dva različita ishoda.

Evo još jednog primera. Neko vam ponudi veliko parče čokoladne torte na zabavi u firmi. Jedan odgovor je da ga pojedete. Ishod bi bio da ste se ugojili. Drugi odgovor bi bio da učtivo odbijete, govoreći da smanjujete unos šećera, i ishod je da zadržite svoju telesnu težinu.

*Život se 10% sastoji od onoga što vam se dešava,
i 90% od vaših odgovora na to.*

LU HOLC

Legendarni univerzitetski fudbalski trener i sportski komentator na ESPN-u

Postoje samo tri odgovora (O) nad kojima imate kontrolu – vaše misli, vizuelne slike koje stvarate u glavi i vaše ponašanje, što uključuje ono što govorite (ili ne govorite) i vaše postupke (šta radite ili ne radite). To je sve nad čim imate kontrolu.

Možda se pitate: „A šta je sa osećanjima? Zar ona nisu odgovor?“ Zapravo, 99% osećanja jesu ishod vašeg razmišljanja o nečemu. Ako me odbacite, da bih se ja osećao tužno ili ljutito, prvo moram da pomislim: *Šta god da radim, niko me nikad ne prihvata i ne uključuje me; zauvek ću biti sam.*

Uspešni ljudi najviše se razlikuju od onih koji bi to samo voleli da budu po tome kako odgovaraju na događaje i prilike u svom životu. Ovo je još jedan primer istog događaja, sa različitim odgovorima koji daju različite ishode.

Događaj	+ Vaš odgovor	= Ishod
Bračni partner zaboravi vaš rođendan.	Kažete sebi: „Zaboravio/la je na moj rođendan. To znači da me ne voli.“	Osećate se tužno i potišteno, i pogođeno vam je samopoštovanje.

Događaj	+ Vaš odgovor	= Ishod
Bračni partner zaboravi vaš rođendan.	Kažete sebi: „Neko ko me voli zaboravio je na moj rođendan. Pitam se šta se s njim/njom dešava?“	Na kraju ste zabrinuti, ali i dalje imate visoko samopoštovanje.

ŠTA SPREČAVA PREUZIMANJE ODGOVORNOSTI?

Da je preuzimanje odgovornosti za nečiji život lako, svako bi to uradio. Dakle, o čemu se radi? Ispostavlja se da je lakše žaliti se na to kako je, kriviti druge i smišljati izgovore, nego promeniti ponašanje. Promena je neprijatna. Potreban je disciplinovani trud i smišljeni izlazak iz zone udobnosti. I većina ljudi radije bira udobnost od neudobnosti. Hajde da bolje pogledamo okrivljavanje, pritužbe i izgovore.

OKRIVLJAVANJE: MORATE ODUSTATI OD TOGA

Kad ne dostignu nivo uspeha koji žele u životu, ljudi su uglavnom skloni tome da krive druge ljude i okolnosti. Krive šefa, kolege, roditelje, bračnog partnera, decu, ekonomske uslove, visoke cene, vladu, drugu političku partiju, medije, saobraćaj i vreme.

Loša vest: da biste postigli željeni uspeh, morate odustati od okrivljavanja. Dobra vest: čim to uradite, osetićete veću moć i energiju u životu, i privući ćete druge pozitivne i moćne ljude oko vas.

Sklonost ka okrivljavanju:	Nisam ja kriv. To je zbog onoga što su oni uradili. Oni su odgovorni.
Sklonost ka uspehu:	Kad prevaziđem okrivljavanje, vidim kako sam zapravo ovo ja stvorio ili dozvolio, i mogu početi da tražim i nalazim načine da dobijem željeni rezultat.

Čim shvatite da ste vi to tako stvorili, imate moć da to poništite i stvorite ponovo onako kako želite.

Okrivljavanje je gubljenje vremena. Koliko god krivice da otkrijete kod drugih, i koliko god da ih krivite, to vas neće promeniti.

VEJN DAJER

Autor knjige *Promenite misli, promenite život*

Pogledajte još jedan primer okrivljavanja.

Okrivljavanje

Događaj:	Vaše kolege stalno prekoračuju rokove, zbog čega morate raditi dokasno da biste završili projekte na vreme.
Vaš odgovor:	Okrivljujete kolege i upravu, ali ne kažete ništa.
Ishod:	Na kraju radite dokasno, iz noći u noć, zatežete bračne i porodične odnose i ugrožavate zdravlje.

Bez okrivljavanja

Događaj:	Vaše kolege stalno prekoračuju rokove, zbog čega morate raditi dokasno da biste završili projekte na vreme.
Vaš odgovor:	Pronalazite načine da unapredite proces, i onda mirno predstavite svoj plan vođi tima.
Ishod:	Šef vam daje veću ulogu, veći nadzor nad projektima, što vodi ka većoj odgovornosti i, konačno, većoj plati... i dolazite kući ranije da provodite vreme sa porodicom i više spavate.

Istina je da uspešni ljudi, kad se suoče s negativnim događajem, ne pribegavaju okrivljavanju i ne upiru prstom. Umesto toga, traže nove načine da ga reše. *Kažu nešto ili urade nešto* umesto da *nekoga krive*.

KAKO ODUSTATI OD OKRIVLJAVANJA

Jeste li *voljni* da odustanete od okrivljavanja? To je prvo pitanje koje treba da postavite sebi. Ako je vaš odgovor *ne*, sklonite ovu radnu svesku dok ne budete spremni da napravite neke promene i postignete uspeh koji želite. Ako je vaš odgovor *da*, sjajno. Evo kako to da uradite. Prvi korak je da prepoznate i priznate okrivljavanje koje ste do sada radili.

OTKRIJTE VIŠE O SEBI:

Okrivljavanje

Obeležite bilo koju od sledećih okrivljujućih misli koje ste upotrebili da opravdate trenutne životne okolnosti. Nemam uspeh koji želim zato što:

- Imao sam teško detinjstvo. Kriva je moja porodica.
- Fakultet koji sam pohađao nije naročito dobar. Oni su krivi.
- Moj bračni partner ne podržava moje snove. On je kriv.