

radnika, vršnjaka. Sve to navodi ljude s niskom razinom percipirane samo-efikasnosti da od okruženja očekuju samo nevolje, da zahtjeve doživljavaju kao prijetnje i s problemima se suočavaju na pogrešan način.

Svaki šef mora vjerovati da može, onda će i moći. Treba očekivati pozitivne ishode svojih akcija pa će mu se takvi ishodi i događati. Čudno je ali istinito da vještina i znanje sami po sebi znače manje nego odraz tih vještina i znanja u našoj svijesti. To objašnjava zašto samopouzdanje neznalice često postižu više od znalaca s manjkom samopouzdanja.

5 ideja autosugestije

Volim aforizam koji kaže: Unak je osoba koja može izdržati sekundu duže od drugih. On ne zna kada će ti drugi odustati. Jedino zna da u glavi mora imati energije, snage i motivacije izdržati još sekundu kad ostali budu odustali. Energija za tu dodatnu sekundu potpuno je mentalna i proizlazi iz nečega što se naziva **autosugestijom**. Pred tri četvrtine stoljeća francuski liječnik Emile Coué objavio je knjigu "Kako gospodariti sobom pomoću svjesne autosugestije" koja je prodana u 200.000 primjeraka. Odgodio je mnoge sljedbenike, a suvremenici su ga smatrali božanskom pojavom. Svijetu je podario niz temeljnih ideja autosugestije.

1. Ako "nesvjesno" u nešto povjerujemo, to za nas postaje realnost. Na primjer, čovjek koji uобрази da je bolestan i slab, uistinu postaje bolestan i slab, često bez fizioloških razloga. Šef koji umisli da nije dobar govornik i da ne zna ljude uvjeriti u svoje stavove, uvijek će imati problema u komunikaciji, koliko god se trudio to promijeniti.

2. Uobražavam li da se nešto mora dogoditi, to će se i do-

goditi. Na primjer, vjerujem li da će se kod mene pojaviti neke naslijeđene sklonosti (bolesti, debljina, slabo pamćenje, ludilo, sklonost suicidu i slično) moje očekivanje će im pomoći da se uistinu i dogode. Izazvat ću ih svojim maštanjem o njima.

3. Ono što uobrazimo, nesvjesno je i nije pod našom kontrolom. Zato takva ideja upravlja našim postupcima jače od onog što želimo raditi svjesno, odnosno voljom. Na primjer, strah često nema vanjskih uzroka, već je proizvod naše mašte i nesvjesnog uvjerenja da ima razloga bojati se. Dok god nismo iz glave izbacili strah od neuspjeha, nećemo uspjeti naučiti plivati, voziti bicikl, uzdržavati se od smijeha, držati govore ili voditi sastanke.

4. Nametanje tuđe volje, savjeta i sugestija u načelu je nemoguće. Nitko nas ne može uvjeriti u nešto, ako sami nismo u to uvjerali nesvjesni dio našeg uma. Istovremeno, snaga uobrazila jednaka je kvadratu volje. To znači da odluke koje donosimo voljom i razumom, daleko manje utječu na naše ponašanje nego stavovi koje smo nesvjesno prihvatili. Primjerice, ako vjerujem da za uspjeh u životu uopće nije važno dobro obrazovanje, rezultat će biti slaba motivacija za studiranje i najvjerojatnije neću nikad završiti školu koju sam upisao.

5. Volja u sukobu s onim što smo umislili uvijek gubi. Takozvane "fiks ideje" jače su od razumnih stavova pa ih se ne može pobijediti logikom. Na primjer, osobu koja vjeruje da ima posebni metabolizam i zato je debela, nikakvim argumentima nećete uvjeriti da je debljina ništa drugo nego rezultat razlike između količine pojedene hrane i vježbanjem potrošene energije. Kad su volja i uobrazilja sukladni, utjecaj im se ne zbraja nego množi. Ova ideja objašnjava zašto su ponekad i nemoguće stvari moguće.

Zamislimo, na primjer, da su me liječnici otpisali, ali ja nesvjesno vjerujem da su pogriješili, pa se svom snagom volje borim protiv bolesti. Šansa da ozdravim značajno će se povećati, možda ću dospjeti na naslovnice kao medicinski fenomen.

Iz svega navedenog proizlazi važno pravilo uspjeha za sve ljude, a posebno šefove: čovjek ono što o sebi misli i može postati ono što misli da jest! Zato je nužno o sebi imati pozitivne misli te raditi na uklanjanju negativnih ideja. Za održavanje općeg psihofizičkog zdravlja majstori autosugestije predlažu da ujutro i uvečer poluglasno ponovimo desetak puta: *Meni je svakog dana u svakom pogledu sve bolje i bolje*. Time hranimo "nesvjesni" dio pozitivnom energijom i stvaramo u sebi osjećaj sklada i ravnoteže.

Placebo efekt

Istraživanja pokazuju da bilo koji lijek, čak i obični aspirin, može djelovati do 70% jače ako pacijent vjeruje u njegovu djelotvornost. Česti su slučajevi da lažni lijek (placebo), koji u sebi nema zdravih sastojaka, izazove iznenađujuća izlječenja i ozdravljenja samo zato što je pacijent uvjerio svoje tijelo i um da se radi o stvarnom lijeku. Slično se, možemo šaljivo reći, događa s placebo šefovima.

Placebo vođe uspješniji su i djelotvorniji samo zato što vje-

ruju u sebe i svoje sposobnosti. Ljudska mentalna energija ima ponekad iznenađujuće moći. U Hrvatskoj se natprosječan broj poduzetnika i menagera rađa na vrlo malom geografskom prostoru, a za mnoge od najuspješnijih sportaša može se šaljivo reći da dolaze iz iste ulice u Splitu. Za to je, po mojem mišljenju, također odgovoran (ili zaslužan) fenomen usađivanja sugestija u pojedince od strane okoline, što možemo zvati nekom vrstom mentalnog programiranja za uspjeh.

Iako u znanstvenim krugovima ima skepse prema ovim idejama, a među pobornicima se nađe i dosta šarlatana, sasvim je sigurno da „tu nečega ima“. Dokazano je da ćemo biti kreativniji, hrabriji i uspješniji ako sami sebe uvjerimo da to možemo. Samouvjerenе osobe lakše postaju šefovi jer vjeruju u sebe. *Ako misliš da možeš, ili ako misliš da ne možeš, u pravu si*, rekao je o tome Henry Ford. Mnogi veliki umovi ljudske povijesti, od Leonarda do Tesle, od Edisona do Hawkinga, od Mozarta do Majke Tereze, posjedovali su snažan osjećaj "poslanja" nalik na opisanu autosugestiju. Pokretala ih je misao da su predodređeni stvoriti nešto vrijedno, pa su zato bili uspješni. Isto vrijedi za mnoge od najuglednijih ljudi današnjice. Bezbroj je primjera za poslovicu "sve se može kad se hoće".

Afterwork sa Sricom
MOTIVACIJSKA PREDAVANJA O MODERNOM MANAGEMENTU

17.09.2015. USPIJEŠNA (SAMO)MOTIVACIJA
15.10.2015. INOVACIJAMA DO USPIJEHA
05.11.2015. TIMSKI RAD
26.11.2015. 52 ŽIVOTNE I POSLOVNE MUDROSTI

www.velimirsrica.com