

“Ž” je za Žongliranje sa svime i svačime u životu



BY AIMEE KIMBALL, PhD // Športska Psihologinja

Vrhunski športaši su posvećeni svome cilju. Oni su odlučni do krajnjih granica. U životu su voljni podnijeti žrtve kako bi poboljšali svoja športska postignuća. No međutim, ako uzmete njihovu odlučnost u športovima kojima se bave i tome dodate uobičajenu razinu odgovornosti prema svojim akademskim obvezama, javnom životu, poslu i obitelji, to onda može dovesti do vrlo teškog i zamršenog stanja gdje oni jednostavno moraju biti **“čarobnjaci-žongleri”**.

Uzmimo “Rea (imaginarno ime)” na primjer. Ona je vrhunska športašica s kojom radim i koja nije odigrala dobro, jednim dijelom i zbog toga što nije dobro odradila svoje školske obveze, te je zbog toga bila u stresu, a dijelom i zbog toga što nije uspjela uzeti obrok prije nastupa, pa je umjesto toga malo odrijemala.

Bila je jako umorna jer je bila budna do 1 sat noću, kako bi završila svoju domaću zadaću. A zašto je bila budna do tako kasno? Zato jer je odgađala i otezala sa svojim obvezama pa nije dobro rasporedila vrijeme – “prekombinirala se” - reklo bi se u žargonu. Za domaću zadaću je znala već čitavi tjedan, ali rekla je da stvarno nije tako teško i dugačko za jedno obično gradivo. Čak je potvrdila da je mogla kvalitetno odraditi stvar s boljim raspoređivanjem vremena, jer po svemu sudeći nije morala pogledati svoju omiljenu seriju (ali kad ju je već pogledala, uzela joj je više vremena nego zadaća).

Spomenula je i to da joj je prijateljica imala loš dan, tako da je gotovo čitavi sat provela na telefonu razgovarajući s njom. Zbog toga što je čekala doslovce do zadnje minute, dok nije bila totalno iscrpljena, pa nije dobro odredila prioritete, ne samo da je loše napravila zadaću nego je k tome i loše odigrala. Pomješala je vrijeme za zabavu, s vremenom za prijateljicu, te sa športskim i akademskim obvezama, a epilog svega je - za nju se to pokazalo jednostavno katastrofalno. Međutim, da je dobro promislila i poradila na tome da ovlada obvezama i bolje rasporedi vrijeme i energiju, mogla je biti puno uspješnija kako u školi a tako i u športskom nastupu.

Na žalost, zasigurno da se mnogi od vas mogu usporediti i naći zajedničke crte s Reom. Stoga se ne treba čuditi kako predani športaši koji žele i traže uspjeh u svim sferama i nivoima svojih života uspijevaju i stignu sve to iščarobirati. Evo nekoliko sugestija koje će vam pomoći da uspješno "izbalansirate" mnoge vaše potrebe:

Biti svjestan činjenice da je teško davati 100% uvijek i u svemu

Vi niste superheroj ili supermen. U nekim trenucima se nešto treba žrtvovati, i to je OKAY. Fantastično je stremiti ka perfekciji, ali isto tako nije realistično to očekivati uvijek i u svemu što radite. Uradite što možete, najbolje što možete, s onim snagama i kapacitetima s kojima tog trenutka raspolažete.

Poznavati svoje prave prioritete i razmišljati dugoročno

Preispitajte se još jednom, ako ste izabrali žrtvovati jednu stranu svoga života da biste profitirali u drugoj, a na koju niste najbolje i ne uvijek fokusirani, da razmislite i o tome kako će se, favorizirajući jednu sferu života, to odraziti na vas za 1, 5 i 10 godina. Recimo na primjer, da izaberete da vam život i općenito čari života budu na prvome mjestu, te da s društvom izlazite vani po čitave noći, rađe nego da učite i dovršavate svoje školske (akademske) obveze, ili pak da idete na vrijeme u krevet i dobro se naspavate i odmorite prije svog ranojutarnjeg treninga u 6 ili 7 sati. U tom slučaju morate biti svjesni spoznaje, da za godinu dana od sada vaše ocjene najvjerojatnije neće biti dovoljno dobre da vam po logici stvari garantiraju dobro zaposlenje ili da vas upišu na fakultet. Ili npr; za pet godina (ili duže, nebitno) kada se završi vaša plivačka karijera, možda ćete zažaliti zašto niste odradili te male stvari koje su bile neophodne da vam pomognu u dosezanju i postizanju svog punog potencijala. Bilo kako bilo, kada sebi izabirate prioritete, nemojte zaboraviti da su dodatni treninzi i naponi koje ulažete te natjecanja na najvišem nivou (državnom, europskom, olimpijskom..) tog trena zapravo protiv vas, da ubiraju danak. Dakle, prije nego sve podredite plivanju, budite sigurni da ne zanemarujete totalno druge sfere svog života na koje ćete se morati vratiti ako/kada završite s natjecateljskim plivanjem. Ponovimo, razmislite o dugoročnim posljedicama i efektima na svoje odluke.

Znati koga se još tiču vaše odluke

Budući da "tehnirate" i "žonglirate" s različitim aspektima svog života, provjerite znate li koji bi to odnosi u vašem životu mogli patiti. Bilo da je to vaš odnos s kolegama iz tima, trenerima, prijateljima, ili obitelji, kada provodite veći dio vremena s jednom skupinom ljudi, vaša bi povezanost s drugima, koji isto to zaslužuju, mogla postupno početi slabiti. Ovo je samo nešto što bi trebalo uzeti u obzir budući vi pokušavate **žonglirati** sa svojim životom.

Odluke ne moraju biti totalno pogrešne ili totalno ispravne, one jednostavno moraju biti najbolje koje možete donijeti u tom trenutku

Mnogi ljudi su pod teškim stresom jer ne žele donijeti pogrešnu odluku. Kada vam je više stvari jako bitno u isto vrijeme, najvjerojatnije ćete se osjećati da radite nešto pogrešno ako morate birati između dvaju stvari u kojima uživate. Kada ste u nedoumici i borite se s takvom odlukom, odvažite razloge za i protiv, dugoročne efekte i učinke, ljude koji su uključeni u tu odluku (uključujući sebe), pa napravite najbolji izbor koji možete, naravno s opcijama i mogućnostima koje su vam na raspolaganju.

Izbalansirajte vrijeme i energiju koji su neophodni za te silne zadaće

Kada je previše prohtjeva i zadaća u isto vrijeme, teško je uspjeti sve pozavršavati. Možete se osjećati prenapregnuto, preopterećeno, pod pritiskom, i misliti da je nemoguće "biti svoj" i biti posvuda u isto vrijeme. Kada ste u stresu zbog raznih potreba a u stisci ste s vremenom, najbolji način kako nad njima uspostaviti kontrolu je sve isplanirati do u detalje i naučiti kako upravljati i

vremenom i energijom koja je neophodna. Prvo, uzmite komad papira i podijelite ga na 5 kolona. Ovo će biti vaša lista **“Što je za uraditi”**. U prvoj koloni napišite sve što trebate obaviti. U drugoj koloni procijenite koliko će vam vremena uzeti određeni zadatak. U trećoj, odredite na ljestvici od 1-5 (1 je minimalno, a 5 je maksimalno) koliko vam energije uzima određeni zadatak. Zatim bacite pogled na listu i odredite prioritete u četvrtoj koloni na način da ih poredate po važnosti. U zadnju kolonu unesite datum i vrijeme u kojem želite završiti određeni zadatak.

Što je za uraditi	Potrebno vrijeme	Potrebna energija (1-5)	Prioriteti	Obavljeno Datum/Vrijeme

Sugeriram vam da najprije odradite zadatke koji vam oduzimaju i zahtijevaju najviše energije, zatim kao druge po redu one koji zahtijevaju najviše vremena, i na kraju, s onima koji su vam preostali, odlučite koji bi bili najvažniji. Razlog zašto biste trebali uraditi prvo zadatke koji vam oduzimaju najviše energije, je zbog toga što još uvijek imate energije i ne želite da vam se ovi zadaci povlače po mislima ili ostanu za kraj dana kada ste vjerojatno umorni. Možda ćete biti prisiljeni nazvati trenera i reći mu da ćete najvjerojatnije propustiti trening, nešto čega se jako bojite i znate da vam oduzima puno energije da uradite ali ne i neophodno puno vremena. Ako budete čekali do kraja dana, još ćete se više uzrujati oko tog zadatka što vam crpi energiju cijeli dan, što vas može udaljiti od svih drugih zadataka (prouzrokujući da uzmu više vremena nego što bi trebali a moguće smanje i njihovu kvalitetu). Isto tako, jedanput kad to što vas iscrpljuje bude obavljeno, taj osjećaj olakšanja jer ste ga riješili može vam ubrizgati novu “energetska injekciju”.

Balansirati i žonglirati s različitim aspektima života je nesumnjivo – **vještina**. Ako možete razviti dobre navike za raspoređivanje i upravljanje vremenom, postavite ciljeve koji će vam pomoći da izaberete prioritete, i naučite kako se nositi sa stresom svih vrsta. Tada ćete razviti sposobnost da budete uspješni na mnogim poljima bez da morate previše žrtvovati na drugima. Ponekad se od vas previše očekuje i previše zahtjeva, ali što više na tome radite, više ćete stvari u isto vrijeme moći **“žonglirati”**.

Puno uspjeha i sretno !