

# KAKO DA JEDAN VAŽAN CILJ KONAČNO SPROVEDEŠ DO KRAJA

Ako cilj ostane u glavi – on nije cilj, nego pritisak.



Ovaj mini vodič je napravljen da pokaže kako se jedan važan cilj vodi kao projekat: sa fazama, rokovima, jasnim napretkom i što je najbitnije, strategijom da se dugo odlagan cilj napokon sprovede u delo.



EMAIL

[primefocusbyjelena@gmail.com](mailto:primefocusbyjelena@gmail.com)



SOCIALS

[primefocus.byjelena](https://www.instagram.com/primefocus.byjelena)

**PRVO PRAVILO: SVE ŠTO NEMA STRUKTURU,  
ROKOVE I FAZE MOZAK TRETIRA KAO  
„NEŠTO JEDNOG DANA“ I ODLAŽE.**

Hajde da pogledamo kako da najlakše  
izgradiš strukturu za sebe i svoje ciljeve.



## **DETEKCIJA:**

### *ŠTA JE ZAISTA TVOJ PROJEKAT?*

Većina ljudi ne odlaže zato što ne zna šta želi.

Odlaze zato što u isto vreme želi previše stvari, bez jasnog kriterijuma šta je zaista važno.

Kada je sve važno, ništa nije važno.

Zato je prvi korak ovog vodiča detekcija – razdvajanje onoga što troši energiju od onoga što zaslužuje strukturu.

## **PRVI KORAK: IZBACITI SVE IZ GLAVE**

Pre nego što bilo šta analiziraš, zapiši 5 do 7 stvari koje ti trenutno okupiraju misli.

To mogu biti:

- ciljevi koje već dugo odlažeš
- obaveze koje stalno „vise“
- teme koje ti se vraćaju čim usporiš

**Ne procenjuj.**

**Ne sređuj.**

**Samo ih iznesi na papir.**

## DRUGI KORAK: RAZVRSTAVANJE PO VAŽNOSTI I HITNOSTI

Sada te iste stvari rasporedi u četiri kategorije na sledeci nacin...

Svaka obaveza ili cilj može se posmatrati kroz dve dimenzije: da li je važan i da li je hitan. Na osnovu toga, postoje četiri kvadranta.



# **KVADRANTI - KRATKO OBJAŠNENJE**

## **Važno i hitno**

Stvari koje zahtevaju reakciju odmah. Krize, rokovi, problemi koji su već eskalirali.

## **Hitno, ali nije važno**

Stvari koje traže pažnju, ali ne donose dugoročan pomak. Često dolaze od drugih ljudi i prave osećaj zauzetosti.

## **Važno, ali nije hitno**

Ciljevi koji imaju najveći uticaj na život, ali se stalno odlažu jer ne pritiskaju danas. Ovde nastaje ili stagnacija, ili stvarna promena.

## **Nije ni važno ni hitno**

Aktivnosti koje troše vreme i fokus bez jasne vrednosti. Postaju problem kada preuzmu prostor važnim stvarima.

**Ovo nije vežba produktivnosti.**

**Ovo je vežba iskrenosti.**

## KLJUČNO PITANJE:

Koja od ovih stvari ti je zaista važna, ali već duže vreme nema svoje mesto u danu, pa se zbog toga stalno pomera?

Ako se ništa ne promeni u načinu na koji se toj stvari pristupa, velika je verovatnoća da će ostati ista tema i naredne godine.

➔ U ovom vodiču, taj cilj tretiramo kao projekat.

## Zašto baš ova stvar?

Zato što pravi problemi retko viču.

Oni tiho stoje u pozadini i troše energiju.

To nisu sitnice koje rešavaš u hodu. To su ciljevi koji:

- traže pažnju,
- traže kontinuitet,
- traže drugačiji pristup.

Ako se sa njima postupa kao sa „još jednom obavezom“, ostaju zaglavljani.

Ako se sa njima postupa kao sa projektom, dobijaju šansu da se završe.

## **TREĆI KORAK: IZBOR JEDNOG CILJA**

Ovaj vodič ne funkcioniše ako pokušaš sve odjednom.

Izaberi jedan cilj. Ne najlakši. Ne onaj koji deluje „razumno“.  
**Već onaj koji ti je važan, a koji do sada nije imao strukturu.**

Upiši ga na papiru:

*Moj cilj – projekat za naredni period je:*

Ovim izborom ne zatvaraš vrata drugim ciljevima.  
Samo prvi put praviš prostor da se jedan zaista pomeri.  
U sledećem koraku, ovaj cilj prestaje da bude želja i dobija jasan oblik.

# STRUKTURISANJE CILJA

*KAKO VAŽAN CILJ PRESTAJE DA BUDE  
PRITISAK I POSTAJE PROJEKAT ?*

Ljudi ne odlažu zato što im nije stalo.  
Odlaze jer pokušavaju da nose ceo cilj odjednom.

Mozak ne radi dobro sa nejasnim, velikim i vremenski neodređenim zadacima.

Radi dobro sa:

- jasnim krajem,
- kratkim iteracijama,
- povratnom informacijom.

Ova struktura koristi upravo te principe.

## FAZA 1 – DEFINISANJE KRAJA

CILJ KOJI NEMA JASNO DEFINISAN KRAJ MOZGU  
IZGLEDA KAO BESKONAČAN PROCES.  
ZATO GA STALNO POMERA.

Ovde ne opisuješ trud.

Ne opisuješ proces. Opisuješ završeno stanje.

Postavi sebi sledeća pitanja:

Kako izgleda situacija u kojoj je projekat završen?

Šta se konkretno vidi ili meri?

Šta je drugačije u odnosu na sada?

Formuliši odgovor u sadašnjem vremenu,  
jasno i konkretno i zapiši ga

 Kada je ovaj projekat završen, rezultat je...

(Ovo je tačka na koju se projekat stalno vraća.)

## FAZA 2 – VREMENSKI OKVIR

### ROK KAO ORIJENTIR, NE KAO KAZNA

Bez vremenskog okvira, svaki cilj gubi prioritet u odnosu na „hitno“.

Rok je važan jer:

- daje strukturu,
- pomaže fokusu,
- sprečava beskonačno odlaganje.

Izaberi datum koji je:

- realan u odnosu na trenutne obaveze,
- dovoljno jasan da zahteva odluku,
- podložan prilagođavanju, ali ne ignorisanju.

## **FAZA 3 – FAZE I PREKRETNICE**

### **RAZLAGANJE CILJA NA UPRAVLJIVE CELINE**

Veliki ciljevi se ne realizuju linearnim radom, već kroz faze.

Svaka faza:

- ima smisao
- ima kraj
- donosi mali osećaj napretka

Podeli projekat na 3–5 faza koje vode ka završetku i zapiši ih na papiru.

(Ove faze su osnova za dalje planiranje.)

## **FAZA 4 – KONKRETNE AKCIJE**

### **ŠTA SE ZAPRAVO RADI**

Apstraktni planovi stvaraju otpor.  
Konkretne akcije stvaraju pokret.

Za svaku fazu definiši i zapiši:

- 2–3 male akcije
- jasno opisane
- ograničene na 15–30 minuta

**Akcija mora biti toliko jasna da nema prostora za razmišljanje „šta sad“.**

## FAZA 5 – RITAM RADA

### DOSLEDNOST UMEMO INTENZITETA

Napredak ne zavisi od toga koliko radiš kada imaš energije, već od toga koliko često se vraćaš projektu.

Odredi ritam koji možeš održati:

- 1–3 puta nedeljno
- bez nadoknađivanja
- bez samokažnjavanja

**Zapiši ga:** Moj radni ritam je \_\_\_\_\_ puta nedeljno...  
(Ovo je tvoj „sprint ritam“.)

## FAZA 6 – PRAĆENJE I PRILAGOĐAVANJE

### KRATKA RETROSPEKTIVA

1. Jednom nedeljno, u miru, bez dramatisovanja, odgovori na tri pitanja:

- Šta je urađeno?
- Šta je pravilo otpor?
- Šta je sledeći mali korak?

Cilj praćenja nije procena tebe, već prilagođavanje sistema.

**Ako nešto ne radi – menja se pristup,  
ne odustaje se od cilja.**

## FAZA 7 – ODLUKA UNAPRED

### KAKO SE PONAŠAŠ KADA PADNE ENERGIJA

**Svaki projekat ima fazu otpora.**

Razlika između završenog i nezavršenog projekta nije u motivaciji, već u unapred donetoj odluci.

Dok je glava mirna, odgovori i odgovore zapiši:

1. Šta je minimalna akcija koju ću uraditi kada mi se ne radi?

2. Kako ostajem u kontaktu sa projektom čak i tada?

(Ovo je tvoj lični mehanizam stabilnosti.)

## Završna napomena ove celine

Ovim pristupom cilj:

- prestaje da bude teret
- postaje proces kojim se može upravljati
- ulazi u svakodnevni život bez preopterećenja

**Ako se sistem prati, rezultati dolaze kao posledica, ne kao borba.**





## ZAKLJUČAK:

Ako si stigao/stigla do ove tačke, sada imaš jasan i primenljiv okvir za rad na jednom važnom cilju.

Ovaj vodič je koncipiran tako da se koristi u praksi. Dosledna primena uvodi red, ritam i kretanje tamo gde je ranije bilo odlaganja.

**Ciljevi se ostvaruju onda kada dobiju strukturu i kada im se pažnja vraća iznova.**

Jer ono na šta se fokusiraš – raste.

Vrati se ovom okviru. Radi po fazama. Prati napredak. Fokus koji se održava kroz vreme pretvara nameru u rezultat

## Kako izgleda 1:1 program mentalnih treninga?

Zamislite da, kao što vežbate svoje mišiće u teretani sa fitnes trenerom, postoji osoba koja će vam pomoć da trenirate svoj mozak, disciplinu, fokus, doslednost i sve one sposobnosti za koje uglavnom mislimo da su talenat ili ih prosto neko ima, a neko nema.

Urpavo to je posao mentalnog trenera...  
Da vas nauči kako da prekinete dosadašnje šablone ponašanja koje vas dovode do haosa, odlaganja, odustajanja i popustajanja i napravite nove obrasce koji vode od ideje do cilja i pojednostavljaju život.

Svako od nas ima svoje unutrašnje obrsce ponašanja, navike i razloge zbog kojih se vodi baš njima i od presudnog je značaja da svakom pristupimo individualno.

Ono što radi kod mene, neće raditi kod vas, zato sam za rad sa pojedincima kreirala **1:1 program mentalnih treninga**.

Program traje **minimum 3 nedelje**, izuzetno je jednostavan za praćenje i ja sam prisutna sve vreme trajanja programa.

Kada kažem minimum 3 nedelje to znači da jedna “serija” treninga traje 3 nedelje, a na vama je da izaberete da li želite 1 ili više serija, u zavisnosti od vaših potreba i želja.



2026		JANUARY					
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

## PROCENA UKUPNOG TRAJANJA RADA

Na početku procenjujemo i vremenski okvir rada.

## NEDELJNO PLANIRANJE I RETROSPEKTIVA

Jednom nedeljno radimo planiranje i retrospektivu, šta je funkcionisalo, gde je došlo do zastoja i šta dalje prilagođavamo, kako bi proces ostao realan, održiv.

1

## DIJAGNOSTIKA

1 na 1 rad počinjemo dužim susretom (oko 1,5h) tokom kog radimo dijagnostiku i zajedno postavljamo jasan fokus rada.

2

3

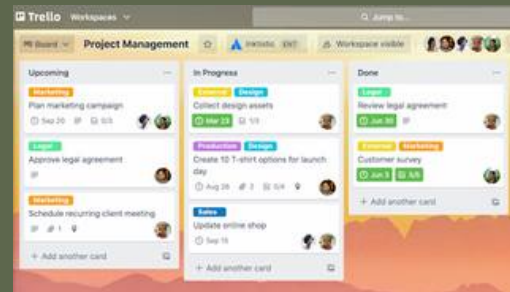
## USPOSTAVLJANJE SISTEMA RADA

Sledeća faza je realizacija sistema, tokom nedelje radimo kratke dnevne check-in susrete, sa ciljem da se uvede kontinuitet i stabilna rutina.

4

Tokom rada koristimo alate poput **Miro boarda** i **Trella**, koji nam služe kao podrška procesu.

Oni omogućavaju da ceo rad bude jasan, pregledan i strukturirano vođen – u svakom trenutku znaš gde si, šta je sledeći korak i kako izgleda napredak.



U radu koristim principe agilnih metodologija, vođenja projekata i liderskih veština koje se primenjuju u radu sa timovima i kompleksnim sistemima.

**Život posmatramo kao celinu, a ciljeve kao projekte i podprojekte – sa jasnim fokusom, prioritetima, koracima i praćenjem napretka.**

Na taj način koristimo metode koje u praksi daju stabilne i dugoročne rezultate, kako u profesionalnom, tako i u ličnom kontekstu.



*prime*  *focus*  
Jelena Čanković

Ukoliko želiš da svoj napredak u strukturi i vođenju ciljeva ostvariš u radu sa mnom kroz 1:1 program mentalnih treninga koji traje 3 nedelje, kontaktiraj me putem mejl adrese [primefocusbyjelena@gmail.com](mailto:primefocusbyjelena@gmail.com) ili putem mog Instagram profila.

*Hvala na pažnji i poverenju!*