

Zastavljanje ciljev

Pripravil: p. Viljem LOVŠE

KAKO SI ZASTAVITI MOČNE CILJE, KI NAS BODO GNALI NAPREJ IN NAS NAPOLNJEVALI ZNEUSTAVLJIVO MOTIVACIJO

„Največja nevarnost za večino od nas ni v tem, da so naši cilji previsoki in jih zato ne dosežemo, ampak v tem, da so prenizki in jih zato dosežemo.“ (Michelangelo)

„Najbolj čudna skrivnost na tem svetu je, da postaneš to, o čemer razmišljaš.“ (Earl Naghtingale)

Preprost postopek, ki ga je treba izvesti, preden začneš kakršno koli dejavnost (dieta, hujšanje, molitev, duhovne vaje, delo)

Preden kar koli storiš (tečeš kilometer, telovadiš, delaš, hujšaš, moliš), se moraš držati preprostega postopka. Če ga boš uspešno opravil, bo vse drugo lahko. Če boš ignoriral ta postopek, kar večina ljudi dela, si obsojen na neuspeh, ne glede na to, česa se boš lotil, in ne glede na to, kako močno se boš trudil. Odločilni prvi korak je postavljanje ciljev.

O tem je že zelo veliko napisanega. Na ignacijanskih duhovnih vajah je na začetku vsake molitve prošnja za to, kar hočem in želim. Pred vsako dejavnostjo je tudi vrnitev v pravi namen – v glavni cilj – znotraj katerega potem poteka prizadevanje za vse majhne in vsakodneвне cilje. A kljub vsemu temu in nešteti moderni literaturi o tej temi se večina ljudi nikdar točno ne odloči, kaj hoče in želi. Nekateri posvetijo svojim ciljem le približno misel, nikdar je ne določijo ter svojih sanj in želja ne zapišejo. „Večina ljudi“, pravi Denis Waitley, avtor uspešnice Psihologija zmagovanja, „uporabi več časa za načrtovanje zabave, za branje časopisa ali za pripravljane seznama za miklavževanje, kakor za načrtovanje svojega življenja.“ Zig Ziglar, specialist za postavljanje ciljev in eden najbolj cenjenih ameriških govornikov o motivaciji, pa trdi, da si samo 3 % Američanov dejansko vzame čas, da si svoje cilje zapiše.

Žal, kajti to je prvi razlog, da ne uspemo doseči tega, kar smo želeli ali hoteli: pomanjkanje jasno določenih – napisanih – ciljev. Če smo brez določenih ciljev, je podobno, kakor če bi streljali v zakrito tarčo. Kako boš zadel tarčo, ki je verjetno niti ne vidiš? Če ne veš, kam greš, ne boš prišel nikamor! Delovanje brez načrtovanja je prvi razlog za neuspeh. Zakaj je postavljanje ciljev tako pomembno?

Razlika med znanjem o tem, kaj moram storiti, in uresničevanjem tega, kar vem

Pri mnogih dejavnostih ne vemo točno, kaj in kako bi storili. Če vam nekdo da primerna navodila, ni več težav, da ne bi vedeli, kaj morate storiti. Kljub temu je pridobivanje znanja ali vedenja šele polovica bitke. Dosti večji izziv za večino ljudi je, kako to znanje uporabiti in ustrezno ukrepati. Velika razlika je namreč med tem, kar veste, in uresničevanjem le-tega. Cilji so most, ki poveže oba bregova.

Ko so cilji pravilno postavljeni v podzavestni um, omogočijo delovanje. Ustvarjajo moč in motivacijo. Cilji te zjutraj vržejo iz postelje in naženejo v tek ali telovadnico, v službo ali kam drugam. Skrivnost, kako ostati ves čas motiviran, je v tem, da si postaviš čustveno nabite cilje – da jih zapišeš – in si nato ves dan in noč osredotočen le nanje. Ne odvrneš pogleda od njih. Cilj z namenom je gorivo, ki te žene naprej.

Morda misliš, da lahko svoje obnašanje v celoti zavestno nadzoruješ? V resnici je tvoja podzavest tista, ki nadzoruje tvoje obnašanje. Če veš, kaj moraš storiti, a se kar nekako ne moreš spraviti, da bi to v resnici storil, po vsej verjetnosti pošiljaš svojemu podzavestnemu umu negativna ali nasprotujoča sporočila. Obnašanja, ki jih povzročata podzavestna pogojenost, običajno imenujemo navade in strasti. K sreči je podzavest mogoče reprogramirati s pozitivnimi navodili in postati človek pozitivnih navad, prav tako kakor z lahkoto postaneš žrtev negativnih navad. Vse se začne z zavestno odločitvijo in napisanimi cilji.

Moč misli

Najpomembnejša za ustvarjalnost in voljo je misel. Tudi ljubezen se začne v mislih. V mislih človek postane ustvarjalen, ljubeč, dialoški, odpuščajoč. Postavlja si cilje in o njih ves dan razmišlja. Vem, da zveni čudno.

Naj razložim.

Seveda ni dovolj le, da misliš, da si ljubeč, ljubljen, ustvarjalen, dragocen, lep, suh ... Še taka množica misli ne bo dosegla ničesar brez ukrepanja. Seveda pa je treba vaditi. Toda če svojih umskih moči ne usmeriš ustrezno, ti niti najboljša vaja ne bo pomagala, ker jo boš v svojih mislih vedno sam razdejal. Ali ste se že kdaj spraševali, zakaj vam kar naenkrat zmanjka moči, volje? Zakaj se kak dan kar ne morete spraviti, da bi nekaj naredili? Zakaj vas vrže iz ritma? Zakaj se ne morete odpovedati čokoladi, alkoholu, računalniku, seksu, cigaretam, kavi ali drugim odvisnostim in strastem? Zato ker vaša negativno naravnana podzavest nadzoruje vaše vedenje in obnašanje.

Postavljanje ciljev torej ni neka dejavnost, ki ima noge v zraku ali nekakšen poceni new age. Postavljanje ciljev deluje zato, ker preusmeri moč vaše podzavesti, ki vodi vaše vedenje.

Kako deluje naš um?

Naš um ima dva dela: zavestnega in podzavestnega. Zavestni um je razumski, logičen, analitičen in razmišljajoč. Nenehno po petih čutih sprejema informacije, potem premišljuje, analizira in ugotovi, ali je vsebina resnična ali lažna. Podzavestni um je del uma, ki je odgovoren za shranjevanje podatkov. V njem je spomin za samodejno obnašanje, za navade, reflekse in samostojne funkcije telesa, kakršne so prebava, dihanje in kroženje krvi.

Treba je vedeti, da podzavestni um, v nasprotju z zavestnim, ne razmišlja. Deluje kakor računalnik. Vsi podatki, ki jih programirate v svoj podzavestni računalnik, so sprejeti, kakor bi bili resnični. Ni važno, ali so dejansko resnični ali zlagani. Podzavest brezpogojno sprejema vse, kar pride vanjo. Potem pa deluje po programu, ki ste ga vložili.

Najhitrejša pot do podzavestnega uma so sugestije, izrečene v hipnozi, ali ponavljanja, medtem ko smo globoko sproščeni. Še ena, čeprav veliko počasnejša pot do podzavesti je zavestno ponavljanje. Vse, kar vedno znova slišite, vidite, rečete, berete ali mislite, se bo počasi precedilo v vaš podzavestni um. Z drugimi besedami, s svojimi zavestnimi mislimi in sugestijami sami sebi nenehno programiramo podzavest. Ali pa dovoljujemo, da nam jo programirajo misli in sugestije od zunaj (negativna vzgoja, slab samogovor, skušnjave, reklame itd.).

Psihološki razlogi, zakaj večina sabotira neko svoje prizadevanje (npr. odvajanje od cigaret ali pijače, hujšanje ...)

Zavestni um je kakor kapitan na ladijskem mostu. Kapitan ukaže in povelje pride do strojnice. Podzavestni um je kakor strojnik pri motorju ladje. Ne glede na to, kakšne ukaze prejme posadka s kapitanovega mostu (zavestni um), jih uboga, čeprav so neumni in morda priženejo ladjo do trka v čeri ali ledeno goro. Razlog je v tem, da posadka (podzavest) ne more videti, kam gre ladja, ampak preprosto sledi ukazom.

Vaš podzavestni um kakor posadka ladje sprejema vsako povelje, ki mu ga daje vaša zavest. Smisel podzavesti je v tem, da uboga in izpolnjuje ukaze, četudi neumne. Pogosto ponavljanje misli (umski ukazi) je najzanesljivejši način vplivanja na podzavest. Zato bo vaša podzavest, če boste nenehno in vztrajno ponavljali (npr. ne morem, tudi če bi hotel), poskrbela, da vam res ne bo uspelo, saj je to njena služba – vaše samogovore in ukaze uboga dobesedno in brez vprašanja. Če boste svojo podzavest dovolj pogosto programirali z negativnimi sugestijami, vas bo vodila prav v tisto, česar se bojite: v neuspeh, nemoč, ignoriranje ali kako

drugo sabotazo samega sebe in drugih.

Tisto, o čemer vsak dan znova in znova razmišljate, vaša podzavest sprejme in nato vodi vaša dejanja kot avtopilot. Na tem sloni celotno gibanje tako imenovanega „pozitivnega mišljenja“. Ljudje, ki pravijo, da pozitivno mišljenje, trditve in avtosugestije pri njih ne delujejo, v resnici teh ne uporabljajo pravilno ali vztrajno. Vsako pozitivno povelje namreč takoj zbrisejo z negativnim. Če da kapitan ukaz: „Pojdi na zahod!“, takoj nato pa si premisli in reče: „Ne, pojdi na vzhod, ne, na sever itd.“, ladja ne bo vedela, kam naj gre, in ne bo nikoli nikamor prišla. Zato večina ljudi ne pride nikamor npr. pri hujšanju, odvajanju od cigaret, alkohola ...

V trenutku, ko si rečemo „pozitivno mišljenje ne deluje“, smo onemogočili njegovo delovanje.

Dr. Maxwell Maltz, avtor knjige Psiho Kibernetika, opisuje človeške možgane in živčni sistem kot „popolni k cilju težeči servomehanizem“. Ta nam omogoča doseči cilje podobno kakor samovodeni torpedo ali raketa, ki išče svoj cilj in si utira pot do njega. Kakor torpedo tudi naši možgani lahko delujejo v našo korist le, če jim določimo cilj.

Brez tarče (cilja) vas bo vaš umski servomehanizem preprosto vlekel k mislim, ki v vas prevladujejo.

Podzavestni um deluje 24 ur na dan, pa če ga zavestno usmerjate ali ne. Denis Waitley pravi: „Ker postajamo to, kar večino časa razmišljamo, velja, da se podzavestno gibljemo prav v uresničitev tega, kar ta hip razmišljamo (ali kar večinoma razmišljamo). Npr. za alkoholika je to lahko naslednji kozarček, za odvisnika od mamil naslednji odmerek, za deskarja naslednji val, ločitev, bankrot, bolezen itd. Vse to so cilji, ki so posledica negativnih drž in miselnih vzorcev.“

MOČ OSREDOTOČENJA

Zaradi načina delovanja podzavesti je zelo pomembno, kam osredotočimo svoje misli. Osredotočiti jih moramo na to, kar želimo doseči, in ne na to, čemur se želimo izogniti. To ni prazno govorjenje. Gre za zelo pomembno razlikovanje. Če vas prosim, da zaprete oči in ne mislite na opice, se boste v svoji glavi ves čas ukvarjali z opicami. Ne morete, da ne bi o čem razmišljali. Vedno mislite o nečem. In vedno se usmerjate v to, o čemer največ premišljuje, ne glede na to, ali je stvar pozitivna ali negativna.

Kakor zemlja je vaša podzavest popolnoma nepristranska – ne ločuje. V njej bodo rasla vsa semena, ki jih boste posejali ali dovolili, da se zasejejo. Mnogi ljudje imajo popolnoma dobre namene, ampak nehote dovolijo svoji podzavesti, da deluje proti njim, tako da se osredotočajo na to, česar nočejo. Zagotovo velja: »Bolj se ukvarjaš s tem, česar nočeš, več tega boš v resnici storil.« Nekateri pa preprosto ne dajejo nobene pozornosti svojim mislim. Kakor v zapuščenem vrtu začne rasti vse. Morda prevlada pšenica, če pa ne, zagotovo prevlada plevel.

Nekaj primerov negativnih trditev in samouničevalnih vprašanj:

Ne bo mi uspelo, pa naj naredim, kar koli hočem.

Zakaj je zame vse tako težko?

Sem počasnež.

Zakaj vsakomur uspe, le meni ne? To ni fer.

Ni moja krivda, če sem tak ustvarjen, če nimam dobrih genov.

Nočem biti več debel, pijan, kadilec, štor ...

Želim si, da bi se že rešil te požrešnosti.

Ne bo mi uspelo, ker imam preveč rad hrano.

Nimam dovolj volje, da bi mi uspelo.

Saj bi se potrudil, a nimam časa. A mi zmanjkuje časa.

Ne morem tako zgodaj vstati, da bi šel teč, da bi molil, da bi ...

Zvečer nikakor ne morem iti pravočasno spat ...

Sovražim ta svoj nered, svojo debelost, svojo krhkost ...

Ne morem.

Bom poskusil.

Ves božji dan se vsak izmed nas v sebi pogovarja z mislimi. Ali so zgolj negativni samogovor ali pa tudi pozitivni pogovor (z Drugim, drugim in seboj, kot podarjenim)? Psihologi ocenjujejo, da skozi naše možgane steče približno 60.000 misli na dan in da jih je 98 % enakih, kakor smo jih imeli včeraj – večinoma so negativne. Na leto je to skoraj 22 milijonov misli. Če reklamnim agencijam uspe doseči cilj (da kupimo njihov izdelek) že s tem, da ponavljajo reklamo nekaj ducatkrat, si lahko zamišljate, kako velikanski vpliv imajo na podzavest milijoni naših lastnih miselnih ukazov. To je zastrašujoče! Zato je tako pomembno za vsakogar, da začne zavestno nadzorovati svoj miselni samogovor ali pogovor in programira svoje možgane s pozitivnimi (resničnimi) cilji.

Edina stvar, nad katero imamo v življenju lahko 100-odstotni nadzor, so naše misli. Če hočete uspeti v čemer koli – v molitvi, odvajanju, delu, odnosih – se morate naučiti nadzorovati notranjo komunikacijo s seboj, Drugim, drugimi, stvarmi. Prevzeti morate odgovornost za svoj notranji pogovor – samogovor. Postati morate policaj vašim lastnim mislim. Vaše možgane morate dobesedno reprogramirati. Če ste si vse življenje ponavljali samouničevalne in lažne misli, bo sprememba v začetku kar velik izziv. Veliko časa bo potrebno, da boste zbrisali staro kaseto in vstavili nov program. Le če res hočete in se odločite, boste to tudi storili. Prvi korak je preprosto zavedanje tega, kar mislite/razmišljate sami v sebi. Zavedajte se svojih misli.

Nekateri moderni strokovnjaki programov za doseganje ciljev predlagajo, naj negativnim ali samouničevalnim mislim takoj, ko se jih zavemo, rečemo: »Naslednja« ali »Ugašam te«. Nato naj jih takoj nadomestimo s pozitivno mislijo, trditvijo ali vprašanjem, ki daje moč. Pravijo, naj staro misel preprosto presnamemo z novo.

Misel »Bom poskusil« presnemi z mislijo »Storil bom«. Namesto »moral bi« reci »moram« ali »bom«. Iz svojega slovarja za edno izbrišite besedo »ne morem«. Kmalu boste opazili, da vaš razum doživlja vedno manj vsiljivk. Navajam nekaj primerov, kako negativni samogovor lahko nadomestite s pozitivnim:

Kako lahko premagam odvisnost – debelost ... in pri tem uživam?

Kaj lahko danes storim, da bom skrbel za svoje telo in mu pomagal k zdravju?

Kaj lahko jem pri tem obroku, da mi bo pomagalo ohranjati zdravje in zgubljati maščobo?

Kako dobro se počutim, ko končam današnje naloge in delo.

Moje zdravje se iz dneva v dan izboljšuje.

Vsak dan sem bolj gibčen.

Všeč sem si.

100-odstotno sem odgovoren za svoje rezultate.

Storil bom, pa naj stane, kar hoče.

Rad jem zdravo hrano.

Z veseljem se spopadam z novimi izzivi.

Rad delam in se trudim.

Jutranji tek je res osvežujoč in poživljajoč.

Jutranja molitev je vir moči.

Za vse, kar moram storiti, imam dovolj časa.

Rad se imam.

Lahko storim tudi to.

Storil bom.

V ignacijanski duhovnosti so že petsto let na razpolago še boljše sredstva: pogovor z Bogom in nenehno zavedanje, da si Njegov ljubljeni sin, hči, ki živi kot Njegov dragoceni sogovornik ter soustvarjalec sebe in drugih in sveta. Pravila razločevanja z duhovnih vaj so namenjena prav temu. Omogočajo prepoznavati lažne – negativne samogovore in se vaditi v pozitivnem pogovoru z Jezusom Kristusom, Očetom, Duhom in svetniki.

Namesto pozitivnega samogovora nas Kristus – s pomočjo Ignacija in Duha – uči pogovora z Bogom in z vsem kot možnosti za srečanje z Bogom, za soustvarjanje in sogovorništvo. Uči nas živeti iz tega, kar smo za Boga, in ne zgolj iz tega, kar se nam trenutno dogaja in kar trenutno čutimo ali ne čutimo. To je krepka razlika – ne gre zgolj za zamenjavo pola v samogovoru (z negativnega na pozitivnega). Gre za uvedbo notranjega pogovora.

Samogovor nikoli ne da dovolj moči, ker si znotraj pozitivnih misli še vedno sam svoje središče in tako nezadosten. S pogovorom postaneš, kar v resnici si: sogovornik in soustvarjalec. V sebi začneš živeti iz Božje moči, ne zgolj iz svoje. Lep primer tega je Jezus v Getsemani. Kljub neverjetnemu pritisku od zunaj in od znotraj (lastnih čustev in strahov) je v moči pogovora z Očetom zajel moč iz Duha ter ni pobegnil pred bolečino in smrtjo. V tem je naša svoboda, moč, dostojanstvo in nenehna priložnost za vsak dan. Temu služi dnevno spraševanje vesti ali ljubeč pogovor z Bogom o tem, kar se dogaja znotraj in zunaj. Velika razlika je, ali živim kot sogovornik in soustvarjalec z Bogom ali gojim v sebi zgolj samogovor, četudi pozitiven.

Najmočnejša formula za postavljanje ciljev

Določi si specifične cilje. Taki cilji imajo veliko večji učinek na vašo podzavest kakor zelo splošni in ohlapni. Splošni cilj ne zadošča. Zožaj in določi ga. Zapiši vsak detajl. Kdo, kaj, kdaj, kako, s čim ali s kom, kje, koliko...

1. Naj bodo cilji objektivno merljivi. Če ne bodo, ne boš nikdar vedel, ali jih dosegaš ali ne.

2. Naj bodo veliki. Važno je, kaj zares hočeš in želiš, ne, kaj je „realistično“ (pogosto v očeh drugih).

„Realistični“ cilji ne spodbudijo. To, kar hočem in želim, me resnično spodbudi in mi da moči. Dobro je, če te tvoj cilj malce prestraši in prebudi. Če tega ni, je prenizek. Pred negotovostjo se ne vračaj v staro lagodnost. Vedno pojdi naprej. Dvigni svoje standarde. Le veliki načrti poženejo kri po žilah, da človek da vse od sebe. Predstavlja si vse najprej v svoji domišljiji: živo, jasno in dinamično. Sanjaj. Domišljija je čudovita ustvarjalna sposobnost. Ne odpreš vseh svojih moči le zato, ker ne verjameš, da je to sploh mogoče. Ne sprašuj se: „Ali je ta cilj mogoče doseči?“, ampak: „Gospod, kako lahko dosežem ta cilj?“ in „Ali hočem plačati ceno, ki je potrebna, da ga dosežem?“ Skoraj vse lahko dosežeš, če si pripravljen plačati za to: velika noč – smrt lažnemu jazu in vstajenje tistega, ki je vse podaril, ker je vse prejel v dar.

3. Določi jim stvarne časovne omejitve za dosego. Ni nestvarnih ciljev, so le nestvarni roki za uresničenje.

Učite se potrpežljivosti. Prav tega se človek uči s pravili za razločevanje notranjega dogajanja. O rokih za dosego ciljev se je dobro posvetovati s strokovnjakom za neko področje (npr. za hujšanje).

4. Določi si dolgoročne in kratkoročne cilje. Ne zapiši le enega cilja. Naredi si seznam dolgoročnih in kratkoročnih ciljev. Teh je šest vrst:

a) zadnji dolgoročni cilj;

b) 12-mesečni cilj;

c) trimesečni cilji – je pomemben. Naloga traja, dokler je še čas za njeno uresničenje. Roki motivirajo. Vsak trenutek preverjaj, ali si še v pravi smeri. Po potrebi spremeniš in dodaš ali odvzameš;

č) dnevni cilji – treba je razviti vsakdanjo dobro navado. Zato določiš dejavnosti vsakega dne, dokler ne postanejo rutina. 99 % vsakdanjih opravil so navade, rutina. Napiši seznam dnevni ciljev in navade, ki jih želiš razviti (npr. jesti po malo, večkrat, brez sladkorja, vstajati zgodaj, spat ob pravem času ...). Vsakodnevni cilji omogočijo doseči dolgoročne cilje. Slona lahko poješ le grizljaj za grizljajem. Osredotoči se na majhne korake današnjega dne in ne bo te zadušilo. Vse, kar imam, je zdaj. Zdaj sem močan.

Cilj vsakega dne naj bo, da boš izboljšal svoj zadnji dosežek. Ne primerjaj se z drugimi – vir nesreče. Glej sebe pred Bogom – enkratnega, tekmuje le s seboj. Postavi si cilje, ki ti omogočajo, da si danes boljši, kakor si bil včeraj – ti, ne nekdo drug. Nenehno izboljšuj svoj zadnji dosežek. V neskončnost. V tem je veselje.

5. Določi čustvene razloge, zaradi katerih želiš doseči te cilje. Ko si v pobitosti, kar je normalno in dobro, se je treba zavedati razlogov, čemu hočeš doseči neki cilj – namen, ki stoji za ciljem. Če imaš dovolj močni zakaj, boš lahko zdržal skoraj vsak kako.

Določitev razloga doda cilju čustvo. Več čustva dodaš, bolj boš motiviran za cilj. V trenutku, ko si do cilja čustveno ogret, se bo samodejno začel uresničevati. To je res, kajti podzavest je čustveni del tvoje pameti.

Čustvo ti močneje vtisne misel v podzavest, zato se močneje izraža v delovanju.

Zapiši svoje razloge za cilje z uporabo nekaterih vprašanj: (1) Kaj mi je pomembno pri dosegi cilja? (2) Čemu je tako pomembno? (3) Kaj to pomeni v sklopu tvojega življenjskega temelja in smisla življenja?

6. Preveri, ali si cilji med seboj ne nasprotujejo. Vso pozornost usmeri v najpomembnejši cilj. Kdor lovi dva zajca hkrati, nobenega ne ujame.

7. Napiši si obširen seznam ciljev v obliki trditev. (1) Trditev mora biti osebna: jaz sem, jaz imam. (2) Napisana naj bo v sedanjem času, ne prihodnjem. Za podzavest ni prihodnosti. Je le sedanost. Piši tako, kakor da si cilj že dosegel. (3) Cilj napiši vedno v pozitivni obliki, nikdar negativni. Piši, kar hočeš doseči, ne to, čemur se hočeš izogniti.

8. Preberi svoje trditve (seznam) vsaj dvakrat na dan. Ali pa jih celo prepisi. Nosi jih v žepu. Vedno jih imej pred seboj in v svojih mislih. Obesi jih vsepovsod (na računalnik, hladilnik, WC, sobo, hodnik). Ponavljanje je zelo uspešno za reprogramiranje podzavesti. Reklama živi od ponavljanja. Bistveni del metode duhovnih vaj je ponavljanje. Vpliva na podzavest in žene v delovanje. Vztrajaj najmanj 21 dni. Če ne, ne boš videl učinkov. Trditve so veliko močnejše, kakor si lahko predstavljate. Ne izbrši jih z negativnimi trditvami: „To je neumno!“ Ponavljaj jih z vero in čustvi. Le tako boš lahko nadomestil svoje stare notranje samogovore ali pogovore. Naj postanejo tvoja nova kasetta, ki jo nenehno vrtiliš.

9. Svoje cilje beri z vero. Podzavest uresniči vsako podobo, s katero se nenehno ukvarjaš v mislih in ki jo podpreš z vero. Vero v to, česar še ne vidiš, v dosego cilja. Dvom izbrši. Delaj, kakor da je cilj že dosežen, beri trditve, kakor da so že uresničene. V domišljiji glej sebe, kakor da si cilj že dosegel. Tako boš verjel in tisto uresničil. Tudi kapitan ne vidi naslednjega pristanišča, a ve, kaj je, kje je in da bo tja prišel, če dela nekatere stvari vsak dan. V tem je bistvo vere – nenehno delovanje za cilj, tudi če ga še ne vidiš. Beri svoje cilje z vero.

10. Med branjem svojih trditev si jih v domišljiji predstavljal kot že uresničene. Možgani razmišljajo s podobami. Dodaj podobo tega, kar želiš doseči. Tako boš prej prišel do podzavesti. Živci ne zaznajo razlike med domišljijko in dejansko izkušnjo. Telo naj bo sproščeno, da se hitreje dotakne podzavesti. Rusi so domišljijko predstavo cilja uvedli pri vrhunskih atletih in dosegli velike rezultate. Tisti, ki so se pripravili v domišljiji, so dosegali veliko več od drugih. Podzavest je del uma, ki je odgovoren za samodejno vedenje – navade. S predstavo pomagaš podzavesti, da deluje v skladu s predstavo (avtomatski pilot). Hitreje bomo videli rezultate. Ignacij pravi, da bomo tako z veseljem ljubili in delali dobro, kakor zdaj z veseljem delamo slabo. Zlo se nam upre, medtem ko vzljubimo in se čutno navadimo na dobro.

11. Ko uresničiš cilj, vedno nagradi samega sebe. (1) Proslavi in/ali nagradi samega sebe. (2) Ohrani in piši seznam doslej doseženih ciljev. Uspeh omogoča nov uspeh. Uspeh je hoja h končnemu cilju, ni doseganje samega cilja. Ni treba skrbeti za ohranjanje kakovosti življenja, ampak si vsak dan prizadevaj k izboljšanju.

12. Prav zdaj si napiši svoje cilje!

Pri duhovnih vajah se zgodijo prav vse omenjene točke. Edina razlika je, da človek dela to v pogovoru z Bogom – Kristusom, ki ga uči upoštevati vso resničnost in ga osvobaja samogovornega strahu zase.