



OTKVAČITI SE OD POHVALA I KRITIKA – DODATNI MATERIJALI

Prestanite biti ovisni o pohvalama i kritikama

Zakvačeni/Ovisni	Otkvačeni/Neovisni
Smatram da povratne informacije svjedoče o mom talentu, mojoj sposobnosti ili vrijednosti mojih ideja.	Smatram da mi povratne informacije daju emocionalno neutralne, strateške informacije o tome kako mogu najučinkovitije postići svoje ciljeve.
Pretpostavljam da povratne informacije govore nešto o meni.	Znam da mi povratne informacije mogu nešto reći samo o ljudima koji daju te povratne informacije.
Uvijek tražim povratne informacije o svojem radu i idejama – od svakoga za koga smatram da ima nešto pametno za reći, od ljudi koje volim i kojima vjerujem, od mentora i stručnjaka u određenom području.	Tražim podršku od obitelji i prijatelja i prikupljam povratne informacije od pomno odabrane skupine ljudi na koje trebam utjecati i do kojih trebam doprijeti u svojem radu: ključnih dionika, donositelja odluka ili ciljane publike ili kupaca.
Kritiku smatram problemom, znakom da sam učinila nešto krivo ili neuspjehom da predvidim reakcije drugih.	Kritiku smatram neizostavnim dijelom igranja na veliko i rada na važnim poslovima.
Znam da će me neke kritike snažno zaboljeti, stoga dajem sve od sebe da ih izbjegnem.	Znam da me najbolnija kritika boli upravo zato što odražava ono što vjerujem o samoj sebi i koristim se bolnim iskustvima primanja takvih kritika kao prilikama da preispitam i promijenim vlastita uvjerenja.
Pohvala je torta.	Moje vlastito ispunjenje, pomoć drugima i samoizražavanje je torta, a pohvala je samo šlag na torti.



6 taktika: što učiniti kada primjetite da postaje ovisni o pohvalama ili kritikama

1. **Povratne informacije – negativne ili pozitivne** – zapamtite da one ne govore ništa o vama, već o ljudima koji vam daju te povratne informacije. Upitajte se: „Što mi to govori o ljudima koji mi daju te povratne informacije? Što – ako išta – mi to govori o preferencijama ili prioritetima ljudi do kojih pokušavam doprijeti? Čemu me to može naučiti da bih radila svoj posao najučinkovitije?”
2. **Prepoznajte koje povratne informacije trebate uzeti u obzir** iz strateških razloga da biste doprli do ljudi do kojih želite doprijeti i zapamtite da je u redu zanemariti ostale povratne informacije.
3. Upitajte se: „**Što bi moj uzor koji nije ovisan o pohvalama i kritikama učinio?**”
4. Kada vas kritika uistinu zaboli ili kada se **iznimno bojite određene vrste kritike**, razmislite o tome kako ta kritika odražava mišljenje koje imate o sebi i poradite na promjeni tog mišljenja.
5. Kada otkrijete da vas **traženje određene vrste pohvale pokreće**, razmislite kako je ta pohvala povezana sa sumnjom u sebe i radite na rješavanju te unutarnje sumnje umjesto da tražite vanjsku potvrdu kako biste se s njome suočili.
6. Upitajte se „**Što mi je važnije od pohvale ili toga da me drugi vole?**”