



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# POSLOVNE MOGUĆNOSTI I RAZVOJ VEŠTINA ZA MUZIČARE

modul 4

## Izgradnja samodiscipline da biste se istikli u poslu

Developed by IFESCOOP (Spain)



The logo features the word "Stardust" in a large, bold, black font. The letters are filled with a pattern of yellow and pink stars. Below "Stardust", the words "Performing Arts Entrepreneurs" are written in a smaller, black, sans-serif font.



## Cilj

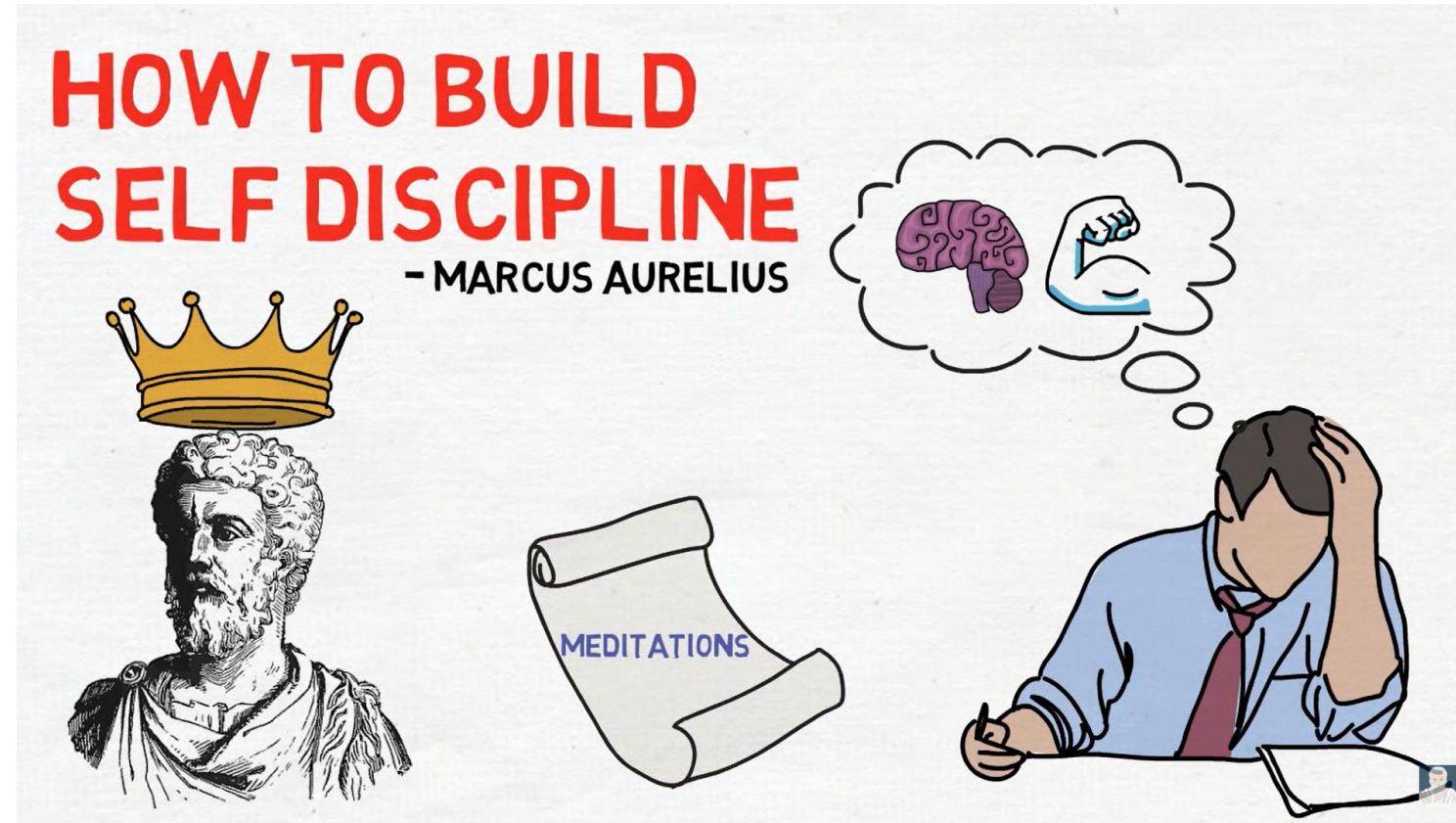
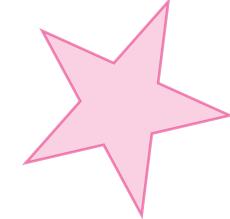
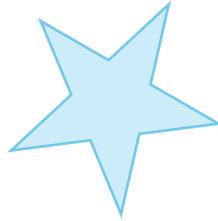


Svrha ovog modula je da muzičarima pruži znanje, veštine i promenu stavova kako bi razvili ličnu posvećenost postizanju profesionalnih ciljeva.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Gledajte i diskutujte



[Marcus Aurelius – How To Build Self Discipline \(Stoicism\)](#)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Stardust**  
Performing Arts Entrepreneurs

# Do kraja ovog modula, trebalo bi da možete da...



## Znanje

- Shvatite važnost postavljanja realnih ciljeva za postizanje viših ciljeva.
- Identifikujete barijere i ometanja i kako ih prevazići.



## Veštine

- Stvorite i održavate pozitivne navike koje vode profesionalnom usavršavanju.
- Postavite realistične progresivne planove za optimizaciju snage volje.



## Stavovi

- Izgradite otpornost i fokusirate se na pozitivno razmišljanje kako biste postigli profesionalne ciljeve.



# Ključni koncept

## SAMODISCIPLINA

Samodisciplina je sposobnost da se gurate napred, ostanete motivisani i preuzmete akciju, bez obzira na to kako se osećate, fizički ili emocionalno. To pokazujete kada namerno odlučite da tražite nešto bolje za sebe, i to činite uprkos faktorima kao što su smetnje, naporan rad ili nepovoljne šanse.

Samodisciplina se razlikuje od samomotivacije ili snage volje. Motivacija i snaga volje tome doprinose, kao i upornost, sposobnost da dovršite svoje namere i naporan rad.

Samodisciplina je važna osobina za razvoj, bez obzira na nivo karijere. To je ključ za postizanje ličnih ciljeva i uspeha u karijeri.

Samodisciplina je sposobnost fokusiranja na zadatak ili cilj u cilju postizanja određenog rezultata. Slično kao i drugi kvaliteti koji mogu doprineti vašem opštem uspehu, samodisciplina proizvodi održiv uspeh tokom vremena. Samodisciplinovani pojedinci se obično oslanjaju na grupu pratećih osobina, kao što su: ambicija, organizovanost, upornost, odgovornost, otpornost i jaka radna etika. Samodisciplina promoviše onu vrstu navika i načina razmišljanja koji vam pomažu da završite zadatke, prevaziđete prekretnice i postignete određene ciljeve.



# Ključni koncept

## SAMOKONTROLA

Samokontrola je sposobnost da regulišete i menjate svoje odgovore kako biste izbegli nepoželjna ponašanja, povećali poželjna i postigli dugoročne ciljeve. Istraživanja su pokazala da posedovanje samokontrole može biti važno za zdravlje i dobrobit. Ljudi koriste različite termine za samokontrolu, uključujući disciplinu, odlučnost, hrabrost, snagu volje i snagu.

Psiholozi obično definišu samokontrolu kao sposobnost kontrole ponašanja kako bi se izbegla iskušenja i postigli ciljevi.

Istraživači su otkrili da ljudi koji imaju bolju samokontrolu imaju tendenciju da budu srećniji, kako kratkoročno tako i

## MOTIVACIJA

Motivacija je proces koji pokreće, usmerava i održava ciljno orijentisano ponašanje. To je ono što vas tera da delujete.

Motivacija uključuje biološke, emocionalne, društvene i kognitivne sile koje aktiviraju ponašanje. U svakodnevnoj upotrebi, termin „motivacija“ se često koristi da opiše zašto osoba nešto radi. To je pokretačka snaga ljudskih akcija.

Motivacija se ne odnosi samo na faktore koji aktiviraju ponašanje; takođe uključuje faktore koji usmeravaju i održavaju ove ciljno usmerene akcije.



# Ključni koncept

## ISTRAJAVANJE

Upornost je osobina koja omogućava nekome da nastavi nešto da radi ili pokušava da uradi nešto iako je to teško ili mu se drugi ljudi protive.

Stoga, upornost definitivno nije lak put do odluke ili akcije.

Podrazumeva se da profesionalni muzičari moraju posedovati upornost kao ključnu karakteristiku.

## POSTAVLJANJE CILJEVA

Ciljevi su prvi korak ka planiranju budućnosti i igraju osnovnu ulogu u razvoju veština u različitim aspektima života, od posla do odnosa i svega između. Oni su meta u koju ciljamo našu poslovičnu strelu.

Razumevanje važnosti ciljeva i tehnika uključenih u postavljanje ostvarivih ciljeva utire put ka uspehu.

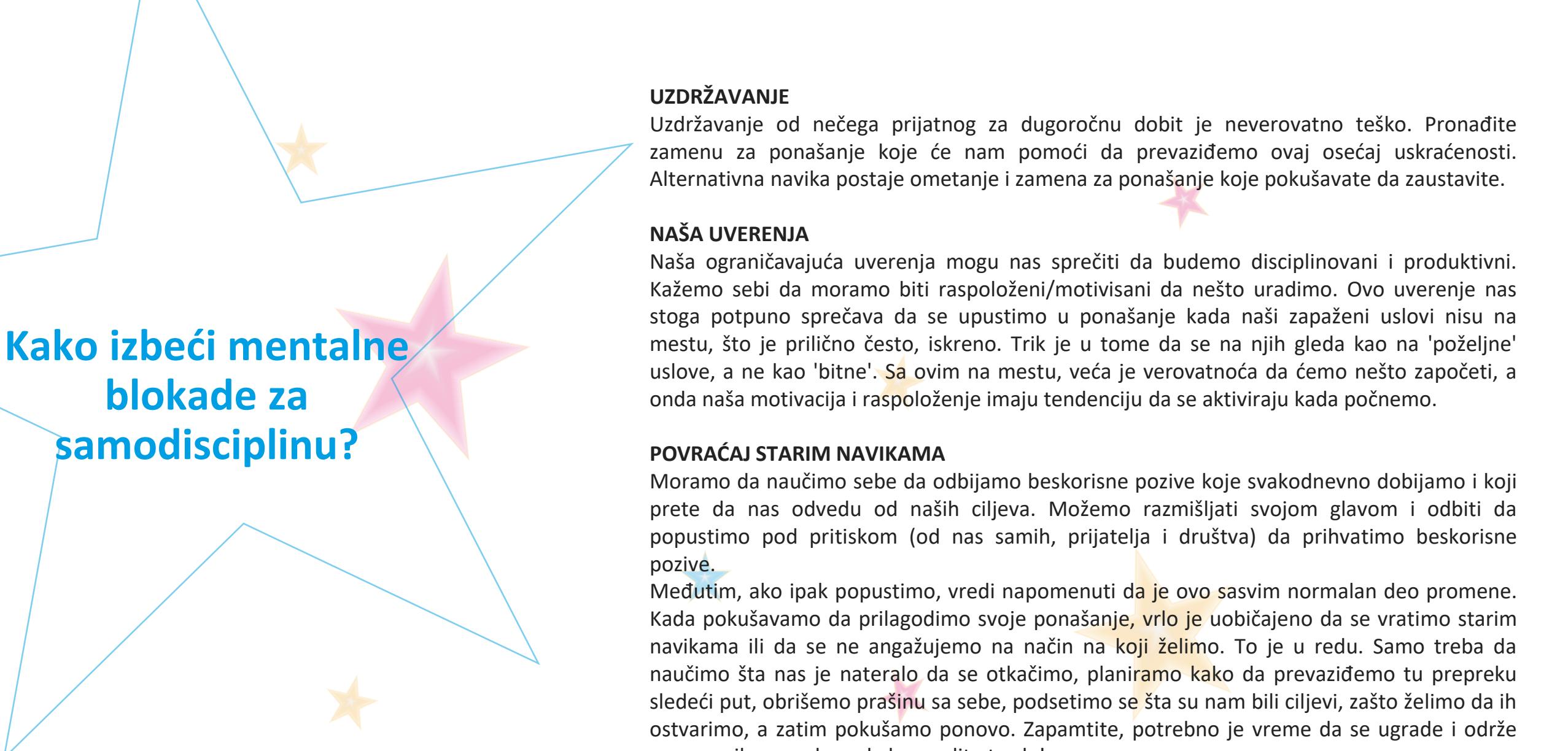


# Koje su najvažnije prepreke samodisciplini?



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Kako izbeći mentalne blokade za samodisciplinu?



## UZDRŽAVANJE

Uzdržavanje od nečega prijatnog za dugoročnu dobit je neverovatno teško. Pronađite zamenu za ponašanje koje će nam pomoći da prevaziđemo ovaj osećaj uskraćenosti. Alternativna navika postaje ometanje i zamena za ponašanje koje pokušavate da zaustavite.

## NAŠA UVERENJA

Naša ograničavajuća uverenja mogu nas sprečiti da budemo disciplinovani i produktivni. Kažemo sebi da moramo biti raspoloženi/motivisani da nešto uradimo. Ovo uverenje nas stoga potpuno sprečava da se upustimo u ponašanje kada naši zapaženi uslovi nisu na mestu, što je prilično često, iskreno. Trik je u tome da se na njih gleda kao na 'poželjne' uslove, a ne kao 'bitne'. Sa ovim na mestu, veća je verovatnoća da ćemo nešto započeti, a onda naša motivacija i raspoloženje imaju tendenciju da se aktiviraju kada počnemo.

## POVRAĆAJ STARIM NAVIKAMA

Moramo da naučimo sebe da odbijamo beskorisne pozive koje svakodnevno dobijamo i koji prete da nas odvedu od naših ciljeva. Možemo razmišljati svojom glavom i odbiti da popustimo pod pritiskom (od nas samih, prijatelja i društva) da prihvatimo beskorisne pozive.

Međutim, ako ipak popustimo, vredi napomenuti da je ovo sasvim normalan deo promene. Kada pokušavamo da prilagodimo svoje ponašanje, vrlo je uobičajeno da se vratimo starim navikama ili da se ne angažujemo na način na koji želimo. To je u redu. Samo treba da naučimo šta nas je nateralo da se otkačimo, planiramo kako da prevaziđemo tu prepreku sledeći put, obrišemo prašinu sa sebe, podsetimo se šta su nam bili ciljevi, zašto želimo da ih ostvarimo, a zatim pokušamo ponovo. Zapamtite, potrebno je vreme da se upgrade i održe nove navike...mada svakako vredite truda!



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

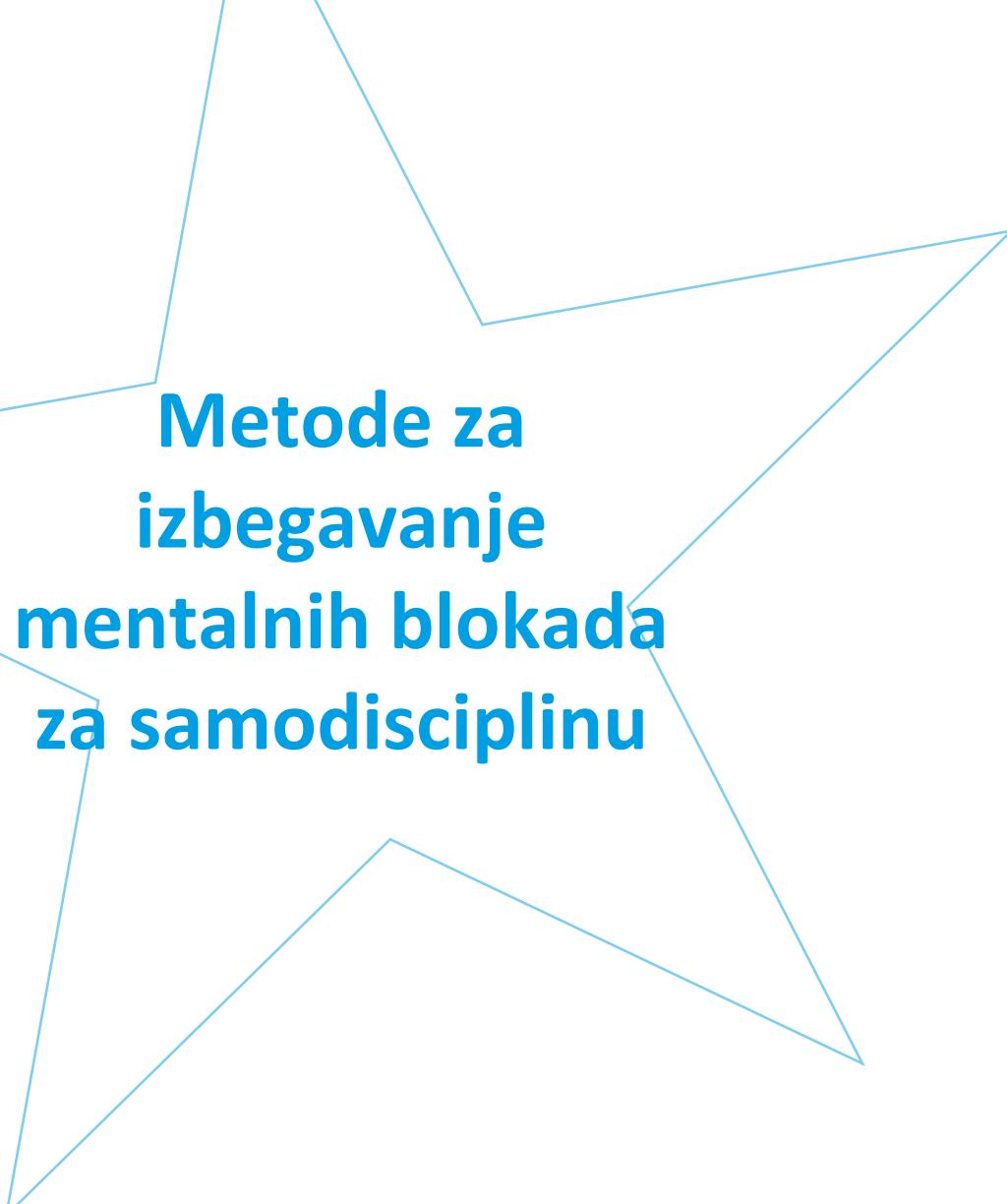
**Stardust**  
Performing Arts Entrepreneurs



# Kako izbeći mentalne blokade za samodisciplinu?



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Metode za izbegavanje mentalnih blokada za samodisciplinu

- Izazovite svoje percepcije.** Često je naša percepcija ograničenja ono što predstavlja prvu prepreku za postizanje naših ciljeva. Odvajanje vremena da izazovete ono što mislite da možete, a šta ne možete, može biti dobar prvi korak ka samodisciplini.
- Pronađite motivacione aktivnosti.** Ako vam je teško da se koncentrišete na određeni zadatak ili projekat, pronađite načine da preusmerite pažnju. Ponekad je korisno da se odvojite od posla da biste prošetali ili nakratko obavili neku drugu aktivnost. Zatim se vratite svom poslu sa novom energijom i motivacijom.
- Vežbajte udobnost sa neuspehom.** Biti disciplinovaniji takođe zahteva da oprostite sopstvene nedostatke. Čak i sa najboljim namerama, ponekad ćete pogrešiti ili čak propasti, ali ideja je da budete otporni i da nastavite da idete napred. Učite iz svojih grešaka i nastavite sa radom sa više znanja.



# 3 studije slučaja: Samodisciplina je pokretač uspeha

Zašto je samodisciplina pokretač uspeha?

3 globalna istraživanja to dokazuju

**Studija slučaja #1: Test marshmallov-a**

**Studija slučaja #2: Uzmite jedan dolar odmah ili dva dolara sledeće nedelje**

**Studija slučaja #3: Novozelandska studija**

<https://medium.com/@sombathla/3-case-studies-that-shows-how-self-discipline-is-the-engine-for-success-ad088d7944bd>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Vežba o nameri implementacije

Namera implementacije može biti konkretan i efikasan metod za povezivanje vašeg ponašanja sa željenim ishodima.

Drugim rečima, oni premošćuju jaz između namera i akcija, ostavljajući nam više mentalnih resursa za izbegavanje ometanja i suprotstavljenih ciljeva.

Koristite ovu vežbu da saznate više o teoriji koja stoji iza izjava ako–onda, a zatim razjasnite šta želite da postignete (vaša namera).

1. Definišite svoje ciljeve.
2. Planirajte kada, gde i kako ćete početi da delujete prema svom cilju.
3. Identifikujte potencijalne prepreke koje bi se mogle dogoditi.
4. Planirajte kako ćete ih prevazići: „Ako se desi X, onda ću učiniti Y.





## Saveti za samodisciplinu za muzičare

### MAKE PRACTICE A HABIT

Kao i kod svake veštine, moraćete da vežbate samodisciplinu na dnevnoj bazi.

Budite jasni u pogledu svojih očekivanja i načina na koji planirate da ispunite ciljeve za koje ste odgovorni.

Rastavljanje radnog vremena na segmente može vam pomoći da se fokusirate na određene zadatke.

Pored toga, razbijanje vaših dugoročnih ciljeva u prekretnice može vam pomoći da ostanete otivisani slavljenjem malih pobeda i tom putu.

### FOKUSIRAJTE SE NA JEDNU VEŠTINU SAMODISCIPLINE

Postoji mnogo osobina koje možete razviti koje dovode do povećane samodiscipline, ali se fokusirajte na jednu oblast da biste se poboljšali u isto vreme.

Na primer, možete odlučiti da se fokusirate na to da se više organizujete, a zatim da se kasnije fokusirate na postavljanje ciljeva.





## Saveti za samodisciplinu za muzičare

### JASNO DEFINIŠITE SVOJA OČEKIVANJA

Šta očekujete od sebe u pogledu ostvarivanja ciljeva kao muzičara?

Šta očekujete od drugih koji vas mogu podržati?

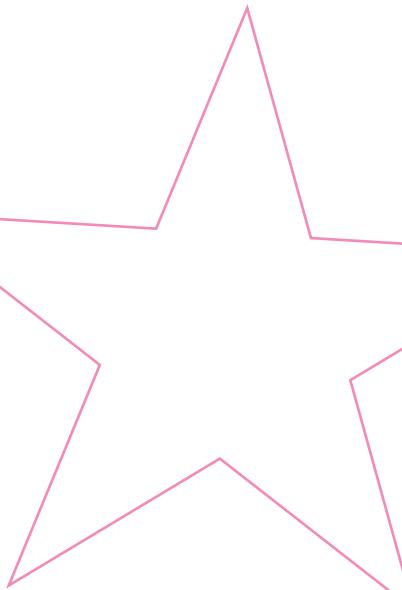
Kako planirate da ih podržite?

Razjašnjavanje vaših očekivanja od sebe i drugih može usredsrediti vaše napore, čineći samodisciplinu dostižnijom.

### POSTAVITE LIČNE CILJEVE

Postavljanje SMART ciljeva koji su ostvarivi i merljivi može vam pomoći da izgradite samodisciplinu tokom vremena tako što ćete ostvariti određene povezane zadatke.

Razmislite o tome šta za vas znači samodisciplina u vašoj muzičkoj karijeri i koje veštine i kvalitete će vam trebati da biste to primenili u praksi.





# Saveti za samodisciplinu za muzičare

## ZAPAMTITE DA JE NEUSPEH DEO USPEHA

Samodisciplina ne zahteva savršenstvo.

Nećete uspeti ili ne uspećete da uspostavite navike ili postignete ciljeve i to je u redu.

Neuspeh je prirodan deo uspeha.

Ideja je da se krećete napred i približavate se svojim ciljevima.

Prepoznajte svoje neuspehe, nagradite svoje uspehe i ne odustajte.

## UKLONITE SMETNJE

Izbegavajte ometanja koja  
oduzimaju vreme vašim ciljevima.

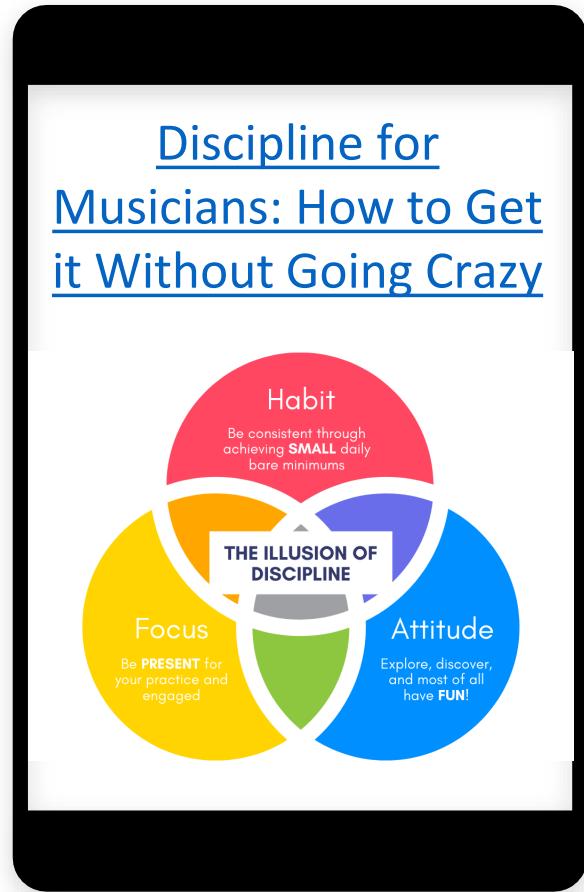
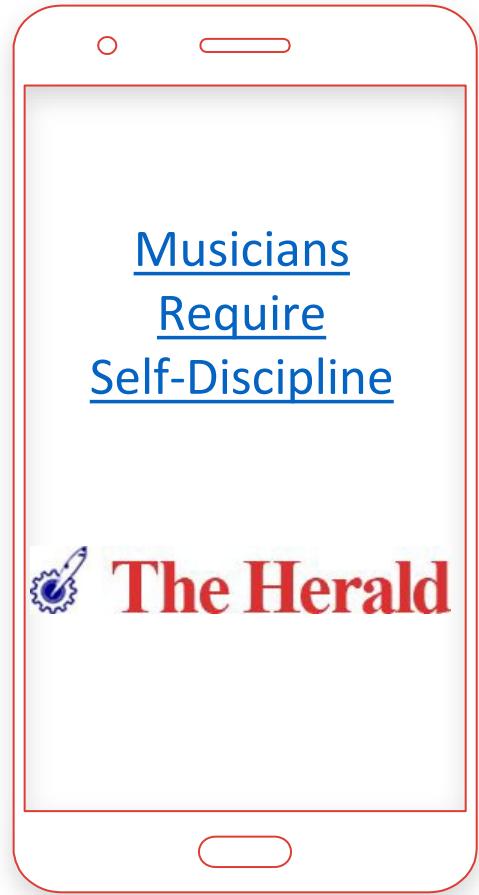
Ovo može uključivati male radnje  
kao što je stavljanje telefona u fioku  
stola ili jednostavno rezervisanje  
određenog vremena u kalendaru da  
biste se fokusirali na zadatak.

Takođe možete eliminisati smetnje  
tako što ćete imati postavljen  
raspored, održavati čist radni  
prostor i spavati dovoljno svake  
noći.



# Dodatna literatura

## Principi discipline



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Plan rada

## Principi discipline

### 1. ODABERITE CILJ I PRONAĐITE MOTIVACIJU

Počnite tako što ćete izabrati samo jedan cilj na koji želite da se fokusirate da biste razvili svoju samodisciplinu.

Kada odaberete cilj, navedite razloge zašto želite da ga postignete. Pokušajte da te razloge izrazite na pozitivan način.

### 2. IDENTIFIKUJTE PREPREKE I KAKO IH SAVLADATI

Sada morate da identifikujete prepreke sa kojima ćete se verovatno suočiti kada radite ka svom cilju i da osmislite strategiju za prevazilaženje svake od njih.

Kada identifikujete prepreke, osmislite strategiju za prevazilaženje svake od njih.

### 3. PRATITE SVOJ NAPREDAK

Dok radite na svojoj samodisciplini, obratite pažnju na to kako se osećate dok se ona razvija i jača. Možda ćete se osećati slobodnim, srećnim, ponosnim i punim energije.

Vremenom će vaša samodisciplina ojačati i moći ćete da je primenite u mnogim drugim oblastima svog života.



# Reference

- Musicians need to be grounded and disciplined

[https://www.cleveland.com/employment/plaindealer/2010/09/musicians\\_need\\_to\\_be\\_grounded\\_and\\_disciplined.html](https://www.cleveland.com/employment/plaindealer/2010/09/musicians_need_to_be_grounded_and_disciplined.html)

- Practice and Self-Discipline | The Conscious Musician

<https://guitarwisdom.wordpress.com/2009/01/01/practice-and-self-discipline>

- Discipline for musicians: how to get it without going crazy

<https://www.jazzadvice.com/lessons/discipline-for-musicians-how-to-get-it-without-going-crazy>

- Musicians Require Self-Discipline

<https://www.herald.co.zw/musicians-require-self-discipline/>

# Reference

- Self Discipline: Definition and Examples

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/self-discipline>

- Self-Discipline. Persisting Until You Reach Your Goals

<https://www.mindtools.com/pages/article/self-discipline.htm>

- 20 Strategies To Develop Self Discipline That Lasts

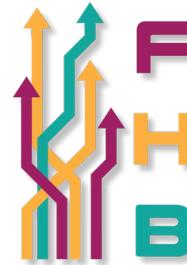
<https://www.consulting.com/self-discipline>

- 5 Ways to Become More Disciplined About Your Music Career

<https://blog.sonicbids.com/5-ways-to-become-more-disciplined-about-your-music-career>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Stardust

## Performing Arts Entrepreneurs



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.