



## 2. TEMA - UVERENJA

### RADNI LIST 3.

#### UVERENJA - ONO ŠTO VERUJEŠ TO JESTE

#### I DEO

#### AKSIOM KOJI SMO NAUČILI U OVOJ LEKCIJI:

**Ljudi već imaju sve resurse koji su im potrebni.**

1. Šta ova tvrdnja za tebe znači?

---

---

---

---

2. Da li veruješ u ovu tvrdnju?      DA              NE

3. Ako je odgovor na pitanje 2. DA, razmisli i napiši u kojim sve situacijama možeš da je koristiš ili se seti situacije u kojoj ti je bila korisna?

---

---

---

---

4. Ako je odgovor na pitanje 2. NE, napiši u kojim situacijama bi ti bilo korisno da veruješ u ovu tvrdnju?

---

---



## RESURSI

Postoje unutrašnji i spoljašnji resursi.

Unutrašnji resursi su sve naše snage koje posedujemo u nama, kao što su: hrabrost, harizma, lepota, upornost, kompetencija itd.

Spoljašnji resursi su oni resursi koji nisu u nama, nego oko nas. Kao što su recimo ljudi koje poznajemo ili sa kojima radimo, a mogu da nam pomognu u ostvarenju naših ciljeva, novac itd.



1. Napravi listu svojih 5 najvažnijih unutrašnjih resursa ili onih koje si osvestila da najčešće koristiš:

---

---

---

---

---

2. Napravi listu svojih 5 najvažnijih osoba koje mogu da ti pomognu u ostvarenju tvojih ciljeva (mogu da ti pomognu recimo svojim znanjem, poznanstvima, položajem i sl...) :

---

---



## II DEO

### UVERENJA

Uverenja su ograničavajuća i podržavajuća.

**Ograničavajuća uverenja**, ako ih ne osvestiš i radiš na njima, mogu da ti budu kočnica celog života u ostvarenju tvojih ciljeva. Najčešća ograničavajuća uverenja su:

Ja nisam dovoljno dobra.

Ja ne vredim.

Ja sam loša osoba.

Ja ne mogu nikome da verujem.

Ja ne dobijam ono što želim.

Itd...

**Podržavajuća uverenja** ti daju vetar u leđa i podržavaju te u ostvarenju tvojih ciljeva.

U nastavku su podržavajuća uverenja suprotna onim gore navedenim, a to su:

Ja smem da budem bogata.

Ja sam poštovana.

Ja sam dobra osoba.

Ja mogu da biram kome ću da verujem.

Ja mogu da ostvarim sve što poželim.

...

1. Sada razmisli šta je to što tebe u životu koči i navedi svoja 3 ograničavajuća uverenja

---



---



---

2. Razmisli i napiši šta je to što je tebi vetar u leđa ili bi ti bilo korisno da veruješ u to, i napiši svoja 3 podržavajuća uverenja

---



---



---