



2. TEMA - UVERENJA

RADNI LIST 4.

UVERENJA – RANE ODLUKE

I DEO

OTKRIVANJE UVERENJA O SEBI, DRUGIMA I SVETU

1. Seti se neke neostvarene želje, nekog svog cilja koji iz bilo kog razloga nisi uspela da ostvariš. To može biti nešto „malo“ poput neuspelog važnog razgovora, prezentacije koja nije prošla sjajno ili bilo šta drugo. Važno je da znaš da to ne moraju biti veliki ciljevi, želje, poput završetka doktorata, imanja kuće iz snova i slično. To može biti bilo šta što si želela, a u tome nisi uspela.

Kada si se toga setila, obrati pažnju na to kakve ti se misli pojavljuju u vezi sa tim.

Šta je to što možda misliš o sebi zato što nisi taj cilj ostvarila?

Šta misliš o svetu oko sebe zbog toga što taj tvoj san nije ostvaren?

Kakve misli imaš o toj celokupnoj situaciji?

Razmisli o ovome, a onda i zapiši odgovore:

Misli o sebi:

Misli o drugima:

**Misli o svetu:**

2. Sada se seti nekog cilja koji si ostvarila. Neke želje koju si ispunila. Isto pravilo važi - to može biti nešto sitno ili nešto krupno. To može biti od toga da si napisala sjajan tekst, imala konstruktivan razgovor sa detetom koje ti se nakon toga zahvalilo, to može biti da si kreirala posao iz snova ili sama zaradila za svoj automobil koji si oduvek želela...

Kada si iz svog iskustva odabrala jednu takvu situaciju, razmisli kakve su ti misli o toj situaciji kada si uspela. Priseti se i zapiši odgovore na ista tri pitanja kao iz prethodnog koraka.

Misli o sebi:

Misli o drugima:

Misli o svetu:



3. Sada uporedi izjave iz prvog i drugog koraka.
U čemu je razlika?
Zapiši svoje uvide:

Sada imaš iskustvo i iz koraka 1 i iz koraka 2, i na tebi je da izabereš one misli koje su korisnije za tvoj život, za tvoje odnose, zdravlje, uspeh, finansije, razvoj, napredak...

BONUS ZADATAK

UVERENJA O SEBI

Da bi saznala koja uverenja imaš **o sebi**, samo spontano dopiši sledeće rečenice:

1. Oduvek sam bila _____
2. Ja mogu najbolje _____
3. Moja najveća greška je _____
4. Jednostavno nisam _____



UVERENJA O DRUGIMA

Da bi saznala koja uverenja imaš o drugim ljudima, samo spontano dopiši sledeće rečenice:

1. Svi ljudi su _____
2. Bez ljudi bila bih _____
3. Drugi ljudi mogu _____

UVERENJA O SVETU

Da bi saznala koja uverenja imaš o svetu, samo spontano dopiši sledeće rečenice:

1. Svet je _____
2. Život je _____
3. U životu treba pre svega _____
4. Na svetu je važna samo jedna stvar: _____

II DEO

ZAKLJUČAK

1. Šta možeš da zaključiš iz tvojih odgovora?

2. Šta ti je bilo najkorisnije u ovoj lekciji? Napiši 3 najkorisnije stvari.

3. Šta ćeš da primeniš iz ove lekcije i na koji način?
