



Kada pomisliš na reč **TRANSFORMACIJA** šta Ti prvo padne na pamet?
Možda neka promena, menjanje, evolucija, metamorfoza, ko zna ...?

Za Sanelu i Jelenu, *transformacija* je rezultat sinergije i razmene kreativnih ideja iz kojih je nastao klub **Transformacije – klub za edukaciju, podršku i osnaživanje**.

One su odlučile da svoja znanja i iskustva, koja su na svom putu ostvarenja stekle, podele sa auditorijumom širom sveta i na taj način doprinesu i ulepšaju ovaj svet. One su tu da Ti pruže podršku da što brže i lakše prevaziđeš barijere sa kojima se na ličnom putu ostvarenja susrećeš.

Rezultat njihovog rada je i ova e-knjiga **VERUJ SEBI** koja će Ti pomoći da bolje razumeš sebe i svet oko sebe, i da na taj način, u svakom trenutku, i na svakom mestu, uvek **veruješ sebi**.

Hvala što čitaš, jer time pokazuješ da veruješ!
Sanela & Jelena



SADRŽAJ

-  GARANCIJA USPEHA
-  KOMUNIKACIJA
-  UVERENJA
-  VREDNOSTI
-  EMOCIJE
-  STANJE
-  VREME
-  AKSIOMI





UMESTO UVODA

GARANCIJA USPEHA

Ja sam jedinstvena osoba na planeti. Svojim rođenjem, kako svako od nas pa tako i ja, dobijam svoj životni zadatak koji samo ja mogu da uradim, i to je ustvari svrha mog postojanja i življenja. Moj uspeh je zagarantovan i zavisi isključivo samo od mene.

Zato sada obećavam sebi:

1. Da ću posvećeno raditi i neću tražiti izgovore da nešto ne uradim.
2. Da ću uvek davati svoj maksimum u datom trenutku.
3. Da ću uvek biti prisutan/a ovde i sada.
4. Da ću davati sve od sebe da svakoga dana budem bolji/a nego što sam bio/la prethodnog.
5. Da ću raditi i na umu, i na telu, i na emocijama, jer sam svestan/a da sam celovit/a samo ako je sve to u balansu.
6. Da ću, ako nešto propustim u radu, nadoknaditi u najkraćem roku.
7. Da ću potražiti pomoć ako mi je potrebna za ostvarenje svog cilja.

Zaklinjem se da ću održati ovo obećanje koje dajem sebi.





DEO 1.

KOMUNIKACIJA

Svaka komunikacija sadrži informacije i reči ali je za tok razgovora presudna međuljudska interakcija koja se odvija na nivou neverbalnog. Prema prof. Albertu Mehrabianu u komunikaciji 93% je na nivou neverbalnog, a svega 7% se odnosi na reči tj. sadržaj.

Iako samo 7% pripada rečima, jako je važno u našoj komunikaciji koje su to reči koje koristimo, jer reči su MOĆ.

Kako uopšte mi izgovaramo neku reč? Šta se dešava pre toga?

Informacije ulaze iz spoljašnjeg sveta, tj. događaja koji se odigravaju u spoljašnjem svetu.






Mi kreiramo naše iskustvo tako što informacije primamo putem naših čula (vida, sluha, dodira, ukusa i mirisa).

Prva faza je dakle **primanje informacije** iz spoljašnjeg sveta.

Druga faza je **obrada primljene informacije**.

U ovoj fazi primljene informacije prolaze kroz svesne i nesvesne **FILTRE**.

SVESNI FILTERI SU:

-  SEĆANJA
-  STAVOVI
-  UVERENJA
-  VREDNOSTI
-  PRIPADNOST

NESVESNI FILTERI SU:

-  GENERALIZACIJE ili UOPŠTAVANJE
-  IZVRTANJE
-  BRISANJE

U trećoj fazi **ispoljavamo određeno ponašanje**, i sve što uradimo ili kažemo događa se spolja. U ovoj fazi izgovaramo reči i ispoljavamo neko ponašanje koje se čuje ili vidi u spoljašnjem svetu.



Svi mi imamo iste filtere i svi mi stvaramo svoju sliku, mapu sveta tj. stvarnosti, kombinacijom uticaja filtera. Na njih utiču naša uverenja tj. da nešto možemo ili da nešto ne možemo.

Kod nekoga je ispoljeniji jedan filter, kod drugog neki drugi. Kod nekoga se neki od filtera nikada ni ne isključuje. ***I zbog toga mi različito doživljavamo iste stvari.***

Da li Ti se desilo recimo da si na sastanku, u isto vreme, na istom mestu, sa nekolicinom ljudi i da svi sa sastanka izađete sa različitim zaključcima?

Verujemo da jeste i da Ti se dešava svakodnevno i u ostalim odnosima, sa partnerom, decom, prijateljima... E pa to se dešava upravo zbog filtera. Ovi filteri deluju **automatski**, čim opazimo informaciju i oni su nesvesni. Da bismo uopšte mogli na njih da utičemo trebalo bi prvo da ih osvestimo, upoznamo, pa tek onda možemo da delujemo.

U nastavku ćemo se pozabaviti **nesvesnim filterima**.

GENERALIZACIJA

se dešava kada osoba na osnovu svog iskustva izvrši uopštavanje i najčešće dolazi do netačnih zaključaka. Na osnovu svog iskustva donosimo zaključke o ljudima, događajima i svetu. Ovi zaključci su opšti stavovi, generalizacije.

Evo par **primera** generalizacija:

Plavuše su glupe.

U Srbiji niko ne može da uspe.

Sve žene su loši vozači...

Čim primetiš uopštene reči kao što su SVI, NIKADA, UVEK, NIKO, SVAKI PUT... radi se o generalizacijama. I tada se pecaš u zamku. Obrati pažnju da li ti koristiš generalizacije i uopštavaš stvari. Ako to radiš, onda sabotiraš sebe i postavljaš sebi prepreku da nešto uradiš.

Primer: Niko od kolega neće da mi pomogne; **Uvek** ja radim ono što neće **niko** drugi; Deca me **nikada** ne slušaju...

Kada primetiš generalizacije kod sebe ili drugih, samo postaviš pitanje koje se odnosi na tu uopštenu reč.

Recimo: Da li baš niko od kolega? Da li ti je neko nekad pomogao? (i sigurno će biti odgovor da jeste...)

Ili: Da li su te deca nekada poslušala? ...itd.

Generalizacije su štetne u ovim slučajevima, ali nisu uvek štetne.

Generalizacije su korisne kod učenja, jer su mnoge stvari iz svakodnevnog života bazirane na generalizaciji...vožnja bicikla, automobila, korišćenje telefona, plivanje...kad jednom osoba nauči da radi nešto, korisno je da napravi generalizaciju i da pretpostavi da se svi bicikli na isti način



voze, a ne da ponovo uči da vozi svaki bicikl. Ili recimo kada zna da koristi telefon, onda generalizacijom može na sličan način da koristi i laptop i tv i ostale slične stvari.

Dakle zaključak je da ni sve generalizacije nisu loše i da treba razlikovati korisnu od nekorisne generalizacije.

IZVRTANJE

je kreativan proces u umetničkom smislu, a u komunikaciji jako štetno.

Znaš ono kad kažeš: Nemoj da mi izvrćeš reči!

Ovaj filter deluje tako da menja i izvrće nove informacije i uklapa ih sa našim očekivanjima i uverenjima.

Primer: Mojoj koleginici šef je rekao da je projekat koji je uradila dobar, a ona je došla kući i rekla mužu da je uradila najbolji projekat i da će sigurno dobiti povišicu plate. Ona je reč dobar izvrnula u najbolji i još je videla i povišicu plate jer je to želela i nadala se tome.

Sigurno si i Ti nekada nešto slično uradio/la ili radiš, i sigurno i ljudi iz tvog okruženja to rade. Obrati pažnju na izvrtanje jer je jako često veliki izvor nerazumevanja u komunikaciji.

BRISANJE

Ovaj filter briše ogroman broj informacija iz spoljašnje sredine, i ne dozvoljava im da dođu do svesnog uma i dobro je da je tako. Naš um u svakom trenutku primi preko 2 miliona informacija i da nemamo ovaj filter možeš li da zamisliš kakav bi to pakao bio, da su sve te informacije u našem svesnom umu. Naš svesni um može da usvoji 5-9 informacija u datom momentu. Ostale briše. Usvaja samo one koje su mu najvažnije u tom trenutku, a koje će izbrisati zavisi od naših filtera. Zato se dešava da budemo na istom mestu ili sastanku sa ostalim ljudima i imamo potpuno različite zaključke i viđenje stvari.

Primer: Recimo u modnom salonu venčanica su: prodavačica, buduća mlada i modna kreatorka. Venčanica je ista a pogledi na nju potpuno različiti.

Mlada samo vidi sebe prelepu na dan venčanja, ostalo briše.

Prodavačica želi da proda venčanicu, ostalo briše.

Kreatorka gleda materijal i kroj, ostalo briše.

Kao što vidiš dejstvo filtera može biti i korisno i štetno. Ono što je važno, je da mi treba da osvestimo postojanje i korišćenje filtera i da onda probamo da to kontrolišemo. Prihvatimo da postoje i drugi načini viđenja sveta oko nas i da ono što mi radimo može i drugačije da se uradi. To drugačije ne mora da znači da je to lošije, nekada je to i bolje. Samo treba da prepoznamo svoje sopstvene filtere i njihovo dejstvo kao i da probamo da to uradimo i kod drugih ljudi i naša komunikacija će biti bolja.



ZADATAK

U narednih nedelju dana **pomno slušaj sebe i druge** i odgovori na sledeća pitanja:

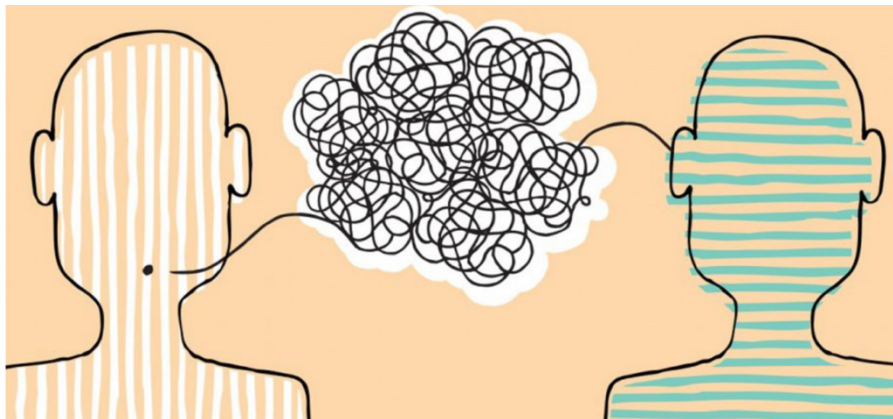
1. Koliko puta si danas upotrebio/la sledeće izraze ? (zaokruži najpribližniji odgovor):
- | | | | |
|--------------|-------------|----------------|-------------------|
| SVI | a) Nijednom | b) 1 do 5 puta | c) Više od 5 puta |
| NIKAD | a) Nijednom | b) 1 do 5 puta | c) Više od 5 puta |
| UVEK | a) Nijednom | b) 1 do 5 puta | c) Više od 5 puta |

2. Koliko puta si tokom današnjeg dana primetio/la u svom okruženju da ljudi koriste generalizacije?

a) Nijednom b) 1 do 5 puta c) Više od 5 puta

3. Koje uopštene reči i uopštene tvrdnje koriste ljudi iz tvog okruženja?
Navedi primere:

4. Šta ste zaključio/la iz svojih odgovora nakon nedelju dana?
5. Da li u komunikaciji koristiš generalizacije i koje najčešće koristiš?
6. Šta ćeš primeniti kako bi poboljšao/la svoju komunikaciju?





DEO 2.

UVERENJA

Ono u šta veruješ, to jeste!

To je zaista tako. Sve što verujemo da možemo da uradimo mi zaista možemo, i isto tako sve ono što verujemo da ne možemo mi to zaista ni ne možemo. A od čega to zavisi? Pa upravo od naših uverenja.

Šta su to uverenja i kako nastaju?

Uverenje – to je nešto što je za nas istina, a to uopšte ne mora da bude apsolutna istina. U osnovi reči uverenje je **VERA**, a **ne ISTINA**. Tako da ono što znamo, ono u šta verujemo a što uopšte nije tačno može da nas spreči da ostvarimo naše snove. Mi smo kreatori našeg sopstvenog sveta. Kako mi osećamo nešto oko nas, to je naša istina.

Uverenja su sila koja nam govori šta je to što će nas voditi do bola, a šta do zadovoljstva.

Svaki put kada nam se nešto dogodi u životu, naš mozak postavlja 2 pitanja:

1. Da li će mi ovo doneti bol ili zadovoljstvo?

2. Šta sada moram da uradim da izbegnem bol /ili da postignem zadovoljstvo?

A odgovori na ova dva pitanja se baziraju na našim uverenjima.

Kako uverenja nastaju?

Bili svesni toga ili ne, mi tokom života neprestano učimo. Od svih. Od učitelja, roditelja, partnera, dece... Većina naših uverenja je generalizacija o našoj prošlosti, zasnovana na našim tumačenjima bolnih i prijatnih iskustava.

Recimo, ukoliko smo u prošlosti pokušali nešto da uradimo i nismo uspeli u tome, mi možemo da generalizujemo i da steknemo uverenje – **zašto uopšte ovo da pokušavam kada neću uspeti.**

Ako su nam roditelji ili učitelji ili bilo ko drugi, govorili neke stvari o nama recimo kao što su:

Ti to ne možeš da uradiš, zato što si mala; Pogledaj kako su ti velike uši; Nemoj ni da pokušavaš, to niko nije uspeo da uradi...i sl.

Mi stičemo uverenja koja mogu da nam budu kočnica za ceo život i da nas ograničavaju.

Jedno od najčešćih ograničavajućih uverenja je: **Ja nisam dovoljno dobar/a.**

Sa druge strane ako su nam govorili recimo:

Ti si pametna i možeš da uradiš sve što poželiš; Baš si prava lepotica; Samo napred, za tebe nema granica i sl.

Mi stičemo uverenja koja su nam vetar u leđa i podržavaju nas u svemu što radimo.

Dakle uverenja nisu ni dobra ni loša, ona mogu biti **ograničavajuća i podržavajuća.**



Svako od nas ima i ograničavajuća i podržavajuća uverenja i od naših uverenja zavisi kvalitet našeg života i ostvarenje naših ciljeva.

Tokom detinjstva i rane adolescencije svako od nas razvije uverenja koja nas prate tokom celog života. Uverenja možemo podeliti na: uverenja o sebi, uverenja o drugima i uverenja o svetu.

Uverenja o sebi

Iskustva iz detinjstva dala su vam osećaj ko ste kao osoba. Poruke koje ste dobili od roditelja, braće i sestara, učitelja i vršnjaka učile su vas o sebi.

U tom stalnom procesu učenja tada formiramo temeljna uverenja o tome ko nismo i, najvažnije, o tome šta jesmo. A kad jednom osetimo ko smo i kako nas drugi doživljavaju - to će uveliko oblikovati naše ponašanje i odluke.

Uverenja o drugima

Takođe smo puno naučili o drugim ljudima iz detinjstva. Jesu li ljudi prirodno dobri, vole li i da li nas podržavaju? Da li nam ljudi pomažu ili nas ljudi namerno povređuju? Presudnu ulogu igraju ljudi iz naše porodice, rođaci, komšije, prijatelji, vršnjaci... jer to su ljudi s kojima svakodnevno imamo kontakt.

Ako smo imali detinjstvo puno ljubavi i podrške, možda smo naučili da je pomaganje ljudima sigurno i dobro. Međutim, ako ljudi nisu bili tako ljubazni, možda smo saznali da nas drugi mogu povrediti i zlostavljati i da stalno moramo biti na oprezu.

Ovo takođe oblikuje naša temeljna uverenja. Jer kao petogodišnjak ili devetogodišnjak nemamo mentalni sklop da sebi kažemo: „Da, ali na svetu postoje milioni ljudi. Sigurno postoje i drugi načini međusobnih odnosa.”

Uverenja o svetu

Deca koja odrastaju u brižnom okruženju sa relativno malo neugodnih događaja verovatnije će verovati da je svet relativno sigurno mesto i radovati se svetloj budućnosti u mirnom svetu. Ipak, deca koja su trpela hronični stres veruju da je svet zastrašujuće mesto i da, bez obzira na okolnosti, svaki dan je borba.

Kada veruješ da je nešto istina, tražiš dokaze koji podržavaju Tvoju teoriju. Svakim dokazom, uverenje se pojačava a to uverenje utiče na Tvoje ponašanje.





Kako možeš da promeniš svoja uverenja i verovanja?

Uverenja su tvrdokorna i bezobrazno su se sakrila u naše nesvesno, a naše nesvesno je pušteno bez ikakvog nadzora, a kada se nešto pusti bez nadzora onda postane kao delikvent i ono će da napravi razne probleme.

Mnogo je nas odraslih koji smo imali teška ili čak užasna iskustva iz detinjstva i prevladali ih. Pojedini čak i poteškoće koje su doživeli navode kao razlog što su uspeali razviti snagu potrebnu za uspeh.

Dobra vest je da svako od nas može uređivati i menjati svoja ograničavajuća uverenja koja smo razvili tokom detinjstva. Potrebna je upornost jer je potrebno vreme da se mozak uvežba i navikne da drugačije vidi stvari i drugačije protumači iskustva.

Najbitnije je osvestiti da **uverenja nisu istine**, već odluke i zaključci temeljeni na iskustvima. Ta iskustva smo uglavnom doživeli još kao deca i većinom nikada ne preispitujemo odakle nam i kako su ona zapravo nastala.

ZADATAK

1. Spontano dovrši sledeće rečenice:

Oduvek sam bio/la _____.
Ja mogu najbolje _____.
Jednostavno nisam _____.

Spontanim odgovaranjem na ova pitanja postajemo svesni naših **uverenja o sebi**.

2. Spontano dovrši sledeće rečenice:

Svi ljudi su _____.
Bez ljudi bio/la bih _____.
Drugi ljudi mogu _____.

Spontanim odgovaranjem na ova pitanja postajemo svesni naših **uverenja o drugima**.

3. Spontano dovrši sledeće rečenice:

Svet je _____.
Život je _____.

Spontanim odgovaranjem na ova pitanja postajemo svesni naših **uverenja o svetu**.



DEO 3.

VREDNOSTI

Jedini način da živimo srećno i ispunjeno na duge staze jeste da živimo u skladu sa našim istinskim **vrednostima**. Ako to ne radimo sigurno ćemo iskusiti nezadovoljstvo, neku vrstu nelagode pa čak i bol. Da bismo mogli da živimo u skladu sa našim vrednostima, moramo prvo da otkrijemo koje su to naše **jedinstvene vrednosti**.

Neke od vrednosti koje ljudi navode kao najvažnije su:

LJUBAV
PORODICA
VERA
SLOBODA
ZDRAVLJE
UTICAJ
NEZAVISNOST
MOĆ
USPEH
SREĆA

Bilo šta što smatraš dragocnim možemo nazvati **vrednošću**. Tvoje vrednosti su ono što je Tebi najvažnije u životu. Ono što Te ispunjava, čini srećnim i zadovoljnim i daje Ti poletnu energiju.

Ljudi ponekad postavljaju ciljeve u životu, ne znajući šta im je istinski važno i zbog toga na kraju, iako postignu izvanredne rezultate i ostvare postavljene ciljeve ne osećaju se ispunjeno i srećno.

Kada saznaš koje su Tvoje vrednosti, razumećeš zašto se krećeš u pravcu u kom se krećeš. Poznavanje vlastitih vrednosti pomoći će Ti da jasnije razumeš zašto nešto radiš. Kada znamo koje su naše najvažnije vrednosti trebamo ih poštovati svakoga dana i planirati svoje aktivnosti u skladu sa njima. U suprotnom doživemo nešto nalik neobjašnjivom osećaju nezadovoljstva, neispunjenosti ili praznine.





ZADATAK

Moje vrednosti – moja zvezda vodilja

U tabeli ispod nalazi se spisak vrednosti:

SPISAK VREDNOSTI		
Ambicioznost	Autentičnost	Avantura
Bezbednost	Balans	Bezvremenost
Bogatstvo	Disciplina	Doprinos
Druželjubivost	Dobro raspoloženje	Dostojanstvo
Efikasnost	Harizma	Hrabrost
Harmonija	Humor	Istina
Identitet	Intuicija	Izdržljivost
Jednostavnost	Jednakost	Kreativnost
Karijera	Ličnost	Lepota
Ljubav	Mir	Moć
Mašta	Nezavisnost	Nežnost
Nada	Obrazovanje	Otvorenost
Pažnja	Poštovanje	Porodica
Prijateljstvo	Pouzdanost	Poverenje
Promena	Potomci	Radost
Roditeljstvo	Red	Rast
Razvoj	Samoispunjenje	Seksualnost
Sigurnost	Slava	Sloboda
Snaga	Sreća	Sklad
Slava	Štedljivost	Tolerancija
Tačnost	Uticaj	Uspeh
Uverenja	Uzbudljivost	Ukus
Vera	Vizija	Vedrina
Vernost	Zabava	Zdravlje
Znanje	Zahvalnost	Zaštita životne sredine
Životna radost	Čast	Čovekoljublje



Napravi listu svojih 10 najvažnijih vrednosti sa gornjeg spiska (ako imaš neku vrednost koja nije na spisku, slobodno je dodaj). Listu ćeš praviti tako što ćeš sebi postavljati pitanje:

Šta ti je važno u vezi ... (izaberi neki kontekst koji želiš: posao, odmor, veza itd...)?

Sada kada imaš svoju listu od 10 najvažnijih vrednosti, poređaj ih po hijerarhiji od najvažnije do najmanje bitne i to tako što ćeš sebi postavljati pitanje:

Ako imaš vrednost X, ali ne i vrednost Y, da li bi to za tebe bilo u redu?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____





Naše vrednosti su povezane sa **životnim ulogama, izborima i navikama.**

Svako od nas je jedinstven i na sebi jedinstven način doživljava svoje vrednosti. Ukoliko želimo da živimo srećno i ispunjeno naše vrednosti treba da budu povezane sa našim životnim ulogama i našim obrascima ponašanja i razmišljanja. Tačnije treba da ih oslikavaju.



Daćemo primer da su sledeće vrednosti zvezda vodilja neke osobe: **vera, zdravlje i ljubav.**

Vera za tu osobu može da znači: vera u progres, u transformaciju i promenu na bolje i može da je prati tvrdnja **“Ako može neko može svako”**. Životne uloge koje oslikavaju ovu vrednost su recimo: edukator, profesionalni coach, personalni trener, nastavnik, istraživač, kreator. Izbori koji su povezani sa ovom vrednošću su: da osoba kontinuirano stiče nova znanja i usavršava se, istražuje i kreira što kvalitetnije sadržaje koje želi da podeli sa ostatkom sveta, aktivno sluša svoje sagovornike, posvećeno radi kao coach...

Zdravlje za tu osobu može da znači balans. Ništa u ekstremnim merama, umerenost u svemu. Uloge koje prate ovu vrednost su recimo: atleta, kuvar, dete. Navike i izbori su: redovno vežbanje, kvalitet ishrane i priprema hrane, ustajanje ranom zorom, meditacija, redovni odlazak na masažu, pažljivo planiranje vremena...

Ljubav za tu osobu može da znači pokretač. Ljubav prema sebi i svetu. Uloge koje prate ovu vrednost su recimo: ćerka, prijatelj, lider, osoba koja inspiriše druge. Navike i izboru su: svesno svakodnevno biranje da bude najpozitivnija osoba koju poznaje, da donesi radost u živote drugih ljudi i pažljivo bira svoje reči i dela.

Verujemo da si nakon prethodnog zadatka i Ti uvideo/la šta je Tebi važno tj. koje su Tvoje vrednosti.





ZADATAK

Napiši šta za Tebe znače Tvoje 3 najvažnije vrednosti, koje Tvoje životne uloge su povezane sa njima i koji Tvoji obrasci ponašanja i razmišljanja ih prate.

1.

Vrednost: _____

Uloge: _____

Ponašanje-razmišljanje: _____

2.

Vrednost: _____

Uloge: _____

Ponašanje-razmišljanje: _____

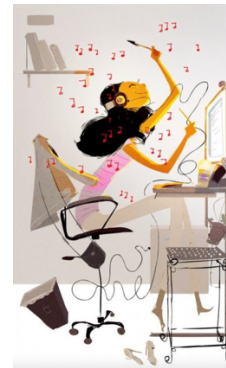
3.

Vrednost: _____

Uloge: _____

Ponašanje-razmišljanje: _____

Na osnovu svojih vrednosti, tačnije značenja koje one imaju za Tebe planiraj svoje svakodnevne aktivnosti i svesno radi na kreiranju svrsishodnog života na kraju koga ćeš sa sigurnošću reći sebi da bi sve opet ponovo i da je vredelo sve što si do tada uradio/la za sebe i druge.



Budi posvećen/a svojim prioritetima i onome što je Tebi lično važno. Svesno biraj i planiraj šta ćeš da radiš, kako misliš i čime ćeš se baviti svakog dana. Da, da, svakog dana. Zahvaljujući tome život će Ti biti mnogo smisleniji i radosniji.



DEO 4.

EMOCIJE

Frojd je rekao da su snovi kraljevski put za nesvesno, Jung je rekao da su simboli kraljevski put za nesvesno, a Zoran Milivojević je rekao da su to EMOCIJE.

Zašto potiskujemo emocije?

Prvo, zato što mnogi od nas smatraju da nisu socijalno prihvatljive. Društvo nas uči da treba uvek da se smejemo i da budemo srećni. Još od malih nogu od roditelja dobijamo naređenja da prestanemo da plačemo, da moramo biti jaki, da ne smemo biti tužni, da ništa nije vredno naših suza... Od malih nogu dakle uče nas da 'progutamo' svoje neraspoloženje, tugu i bol, i da budemo vedri i nasmejani.

U svetu odraslih ako smo tužni ili samo neraspoloženi to znači da 'nešto sa nama nije u redu'.

Na kraju krajeva mi najčešće ni sami sebi ne želimo da priznamo da smo zapravo nesrećni. Ako i pokažemo svoje emocije drugi će učiniti sve da nam 'pomognu' tako što će nam reći da nemamo razloga za tugu i zabrinutost, i da ne treba sebi da to dozvolimo jer ima ljudi u mnogo gorjoj poziciji nego što je naša.

Ljudi kriju svoja osećanja i pokazuju ih samo onima s kojima su bliski, jer je to za njih sigurna zona. Bliski nas neće odbaciti, osuditi, dok za javnost nosimo neku vrstu maske.

Odrastanjem smo shvatili da nije baš bezbedno pokazivati svoja osećanja i mi smo polako ali sigurno radili na tome da prestanemo da osećamo to što osećamo i na taj način smo gubili vezu sa sopstvenim osećanjima.

Sve emocije koje osećamo imaju neku svrhu u našim životima i sa sobom povlače celi niz hormonskih reakcija tela.

Sreća, zadovoljstvo, uživanje, radost, ljubav, samo su neke od emocija koje nam izazivaju zadovoljstvo i u nama pokreću serotonin, dopamin, oksitocin. To su hormoni koji utiču na sve naše unutrašnje organe, na balansiranost tela i uma, utiču na naše reakcije, izbor hrane koju konzumiramo i puno toga ostaloga.

Strah, neizvesnost, nemoć, tuga, ljutnja su emocije koje u nama izazivaju neprijatnost, ne volimo da ih osećamo i najradije bismo voleli da ih uopšte nema. I one pokreću u nama hormonske reakcije, ali one stresa i podstiču lučenje kortizola i adrenalina, glavnih hormona stresa.



Kada ta neprijatna osećanja ne želimo da osećamo, pribegavamo tome da ih potisnemo. Pospremimo ih negde u naš energetski sistem, pravimo se da ne postoje i nađemo razna sredstva disocijacije (TV, hrana za utehu, alkohol, izbegavanje vremena sa samim sobom...)

Kako je svaka **emocija energija u pokretu** tako bi bilo najbolje da ona bude otpuštena onda kada i nastane.

Emocija neće nestati ako je potisnemo 'gurnemo pod tepih', to je samo sigurno mesto na kojem će intenzitet emocije još više da raste, emocija će ojačati i može 'eksplodirati' kad je osoba najmanje očekuje i priželjkuje.

'Zakočene' i potisnute emocije najbolje se mogu videti u stanjima dosade, pesimizma, razdražljivosti, brige, obeshrabrenja, ljubomore, straha, osećaja poraženosti, krivice, ljutnje, osećanja manje vrednosti i sl. Retko ko od nas se zapita odakle dolaze ta stanja, često nalazeći 'opravdanja' u lošem poslu, lošem braku i emocionalnoj vezi, neadekvatnim socijalnim odnosima. A malo ko se osvrne i duboko zaroni u sebe i da samom sebi da odgovor zašto je u lošoj vezi i braku, zašto je na poslu koji izaziva više frustracija i ljutnje nego radosti i neke koristi, zašto neko 'trpi' prijatelje koji više usisavaju energiju i 'zagađuju' lični prostor nego što su zaista prijatelji.

Često se zaboravlja koliko su važne emocije poput straha, stida, krivice, razočaranja i brojnih drugih. Svaka emocija ima svoju važnu ulogu, pa i one koje su neprijatne. Život bez emocije straha mogao bi biti poguban za osobu. Bez straha osoba ne može da nauči koje su situacije opasne bilo za telesni bilo za psihološki integritet. Vrlo brzo bez osećaja straha ljudi bi ulazili u opasne situacije.

Ipak, **telo pamti sve** one neprijatne, duboko potisnute emocije pa nije retkost da osoba često bude bolešljiva, neraspoložena, sklona nesanici, iznenadnim napadima panike. Bežanje od nekih sećanja, nekih nezaceljenih rana podsvesno osobu muči i ograničava.

Depresija nastaje kada ne damo našim emocijama da se izraze, a uz depresiju onda ide i anksioznost, panični napad i tako se nadovezuju razne bolesti, jer emocije su isključivo telesna stvar i mi ih osećamo u telu.

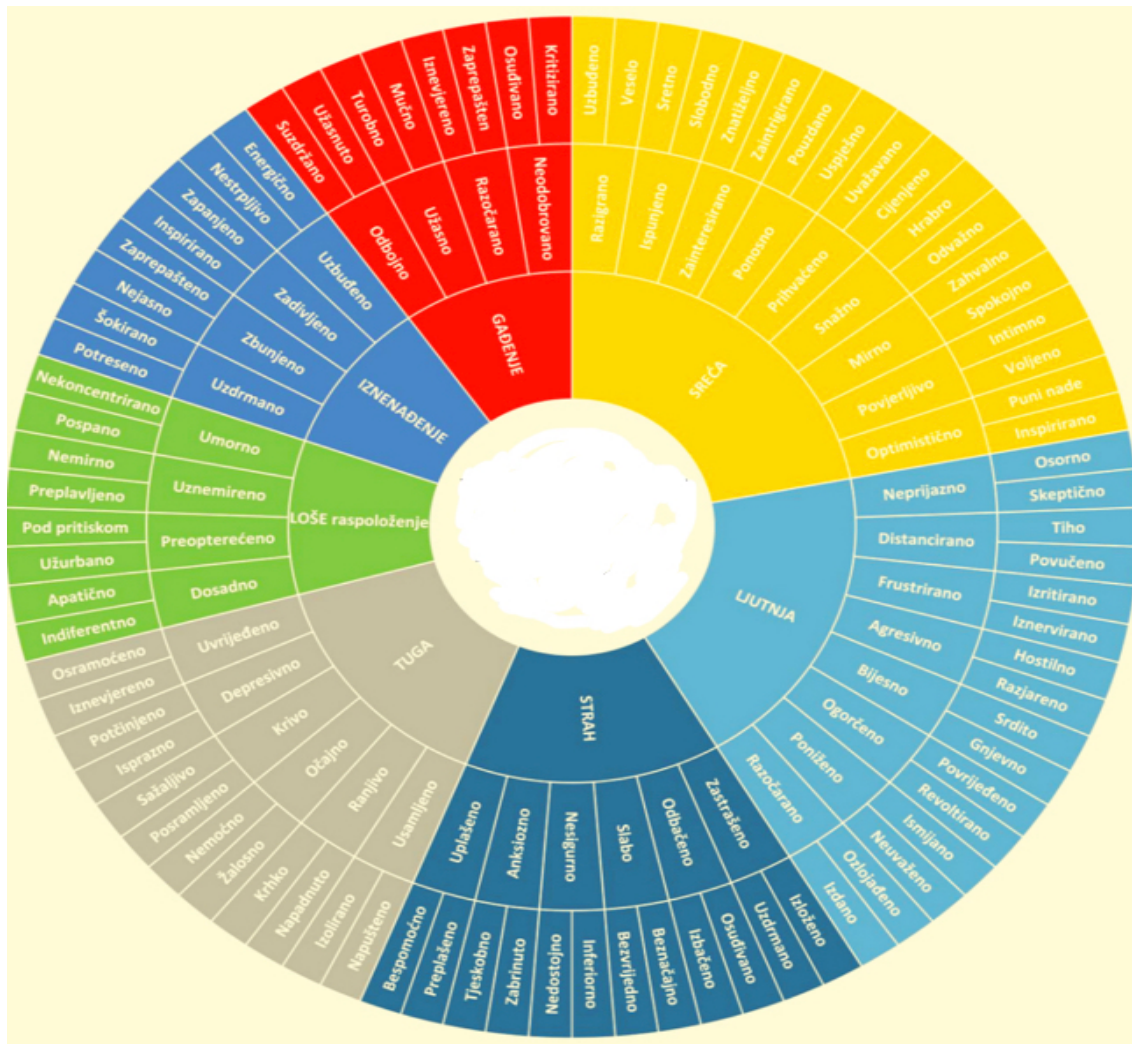




ZADATAK

Pokušaj da prepoznaš kako se osećaš, odnosno da imenuješ svoje emocije. Kao pomoć u tome može da Ti posluži sledeća strategija:

Pogledaj prikaz spektra emocija (slika 1.) i pokušaj da prepoznaš kako bi se moglo imenovati to što doživljavaš u određenoj situaciji.





Zamisli neku neprijatnu situaciju ili neki problem koji trenutno imaš ili si ga imao/la.

1. Šta osećaš?

2. S kojom situacijom je to povezano?

3. Šta je zapravo problem? Opiši ga.

4. Koja je tvoja odgovornost za nastanak problema?

5. Da li je problem rešiv?

6. Koja bi sve rešenja mogla da budu?





DEO 5.

STANJE

Naše dobro i loše stanje ne zavisi od spoljašnjih faktora, mada to tako na prvu možda izgleda. **Naše stanje zavisi isključivo od nas samih i naših misli.** Samo treba da budemo svesni toga da zapravo mi sami upravljamo našim stanjem.

Prvi pokazatelj našeg stanja je naš **dah**. Ako plitko, kratko i isprekidano dišemo to znači da gubimo naše dobro stanje i da nas obuzima, hajde da ga nazovemo, loše stanje, na koje ne možemo odmah da odreagujemo i da se vratimo u naše dobro stanje. Priseti se nekih situacija, kada si primio/la recimo neku lošu vest, ili nešto nisi umeo/la da uradiš a to se od Tebe očekivalo, ili kada sretniš neku osobu koju ne želeš da sretniš... Šta se dešava tada? Kako reaguješ?

Nekim ljudima odmah počne srce ubrzano da lupa, neki se znoje, neki ostanu bez daha ... A ono što je zajedničko svima je da smo u tim trenucima savladani ili strahom ili nekom drugom neprijatnom emocijom i ukoliko tada ne umemo da pomognemo sami sebi, to stanje može da potraje dugo...a to urušava naše zdravlje.

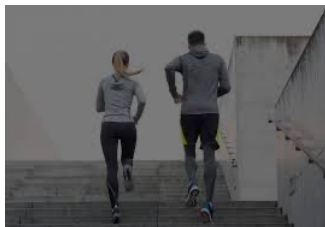
Kako bismo većinu svog vremena bili u dobrom stanju potrebno je da prvenstveno vodimo računa o sebi i usmerimo više pažnje na psiho-fizičku negu našeg organizma. Ova dva aspekta su neraskidivo povezana, međusobno znatno utiču jedan na drugi i na naše stanje uopšte.

Fizički aspekt podjednako je bitan kao i psihološki, i seti se da obratiš pažnju i na njega. Ono što sa sigurnošću utiče na naše fizičko stanje je **ishrana, fizička aktivnost, nega tela, san...**

ZADATAK

Razmisli i zabeleži na koji način ćeš poboljšati kvalitet sopstvenog fizičkog stanja u narednih mesec dana – šta ćeš početi a šta ćeš prestati da radiš?

1. Ishrana _____
2. Fizička aktivnost _____
3. Nega tela _____
4. San-odmor _____





DEO 6.

VREME

Činjenica je da vreme teče i prolazi u nepovrat, ne možemo ga zaustaviti i vratiti unazad iako ponekad možda to želimo. Vreme je resurs koji svi imamo u jednakoj količini svakoga dana na raspolaganju. Ono što je jedinstveno za svakog od nas je način na koji svoje vreme koristimo.

Vreme jeste neograničena kategorija dok život nije.

Naše vreme je zapravo naš život.

VREME = ŽIVOT

Razmisli koliko mudro ti koristiš svoje vreme - život? Planiraš li pažljivo svoje aktivnosti?

U nastavku ćemo se pozabaviti **planiranjem vremena**.

Verujemo da si čitajući poglavlje o vrednostima uvideo/la koje su Tvoje vrednosti.

E sada pitanje:

U kolikoj meri su Tvoje svakodnevne aktivnosti na koje trošiš svoje vreme u skladu sa Tvojim vrednostima?

ZADATAK

1. Zapiši aktivnosti i količinu vremena koju trošiš svakodnevno na te aktivnosti. Obuhvati sve aktivnosti.

Primer: Sport 1h

2. Sada ih uporedi sa svojim vrednostima i na skali ispod oceni u kolikoj su meri Tvoje aktivnosti u skladu sa Tvojim vrednostima.

Skald mojih aktivnosti i vrednosti

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Primer: Vrednost mi je zdravlje, 1h se bavim sportom dnevno, zadovoljan/a sam time ali moglo bi još bolje, na skali obeležim 8... I tako za svaku aktivnost.



Ko su ili šta su kradljivci vremena?

Ono što često zanemarujemo su neke aktivnosti i stvari koje nam oduzimaju vreme i odvlače pažnju a da toga nismo ni svesni. Na taj način vreme nam isklizne, prođe tek onako i budemo ometeni. Npr. društvene mreže, igranje igrica, gledanje serija, odgovaranje istog trenutka na zahteve, pozive, mailove, davanje obećanja koja ne možemo da ispunimo, ne želimo da kažemo NE jer nam je glupo da odbijemo nekoga, ne zapamtimo šta sve treba da uradimo, odugovlačimo, prekidamo trenutno zbog nečeg novog itd.

U nastavku zabeleži koje ometače ili kradljivce vremena Ti prepoznaješ kod sebe i šta ćeš da uradiš da to promeniš.



Seti se, **vreme je život** i svaki put kada kažeš DA nečemu što nije u skladu sa Tvojim vrednostima i ne vodi Te ka ostvarenju Tvojih ciljeva Ti zapravo trošiš život na nešto što Tebi zapravo i nije važno i težiš da zadovoljiš očekivanja drugih ljudi a ne svoja.



UMESTO ZAKLJUČKA

AKSIOMI – TVRDNJE KOJE ŽIVOT ZNAČE

Aksiomi su tvrdnje koje se ne dokazuju a korisno je da verujemo u njih.

U nastavku su navedeni aksiomi, a Ti pored svakog aksioma zabeleži kakvo značenje on ima za Tebe i na koji način bi se Tvoj život promenio ukoliko bi on za Tebe predstavljao **apsolutnu istinu**.

1. MAPA NIJE TERITORIJA

2. NIJE VAŽNO ŠTA TI SE DEŠAVA VEĆ JE VAŽNO KAKO TI REAGUJEŠ NA TO

3. AKO MOŽE NEKO, MOŽE SVAKO

4. PONAŠANJE NEKE OSOBE NIJE ONO ŠTO ONA JESTE

5. LJUDI UVEK DONOSE NAJBOLJU ODLUKU U DATOM TRENUTKU



6. UM, TELO I EMOCIJE SU JEDNO JEDINSTVENO

7. UKOLIKO RADIŠ ONO ŠTO SI ODUVEK RADIO/LA DOBIJAĆEŠ REZULTAT KOJI SI ODUVEK DOBIJAO/LA. UKOLIKO ŽELIŠ PROMENU URADI NEŠTO DRUGO

ZA DALJI RAD NA SEBI, KREIRALE SMO ZA TEBE ONLINE PROGRAM **VERUJ SEBI**.
Za više informacija pročitaj **OVDE!**

Da se zajedno razvijamo i rastemo.

Krila Tvojih transformacija,
Sanela & Jelena



www.transformacije.com

 https://www.instagram.com/klub_transformacije/

 <https://www.facebook.com/klubtransformacije>

 <https://www.facebook.com/groups/transformacije>

 TRANSFORMACIJE