



UDAHNI ŽIVOT SVOM ŽIVOTU

Tri jednostavna koraka
za radosniji i ispunjeniji život

Dobro došli!!!

Pred vama je jedan jednostavan priručnik koji će vam u tri koraka pomoći da u svojoj svakodnevnici imate više radosti i više vremena za sebe!

Možda se i vama nekada čini da je život postao jedna velika mašina, u kojoj nemate vremena da zastanete, oslušnete sebe i odvojite vremena za svoje prohteve i želje.

Možda vam se čini da pored svih obaveza i uloga koje imate u životu, skoro izgleda i zvuči suludo i da samo pomislite da možete nešto da promenite u svoju korist i na svoju radost! Ili da je bar mnogo teško!

Toliko toga treba i mora da se uradi, da vam skoro ne preostaje uopšte mesta za ono što zaista želite.

Možda se na kraju svog prezauzetog dana i pitate - gde sam tu ja?



Ako ipak niste spremni da odustanete od sebe, svojih ugođaja i radosti ovaj priručnik će vam biti od koristi.

Jednostavno sledite uputstva, budite spremni da pratite instrukcije i preduzmete akcije koji vam priručnik nalaže!

Da biste imali maksimalnu korist od ovog priručnika nije vam potrebno nikakvo predznanje.

Potrebna vam je jasna namera da unapredite svoj život. I evo i kako...



A close-up photograph of several pink tulips with green leaves, positioned at the top and left sides of the page.

Prvi korak:

Dajte sebi dozvolu da kažete sebi DA

Zamislite da kažete nekome ili nečemu NE,
i da kažete sebi **DA!**

Upravo o ovome se radi!

Svako putovanje počinje prvim korakom. Zato,
napravite već sada svoj prvi korak ka više radosti:

**Dajte sebi dozvolu da kažete sebi i svojim
radostima DA!**

Vi ste glavni ključar svoje sreće!

**Ne može vam niko drugi dati
ono što ste sami sebi oduzeli!**

A close-up photograph of several pink tulips with green leaves, positioned at the top and left sides of the page.

Prvi korak:

Dajte sebi dozvolu da kažete sebi DA

Između nas i onoga što želimo najveća prepreka smo mi sami.

Toliko toga se očekuje od nas, i još više toga očekujem mi sami od sebe, da sebi skoro i ne dozvoljavamo da se bavimo sobom.

Bavljenje sobom najčešće ostavljamo za „jednoga dana“ kada sve ostalo obavimo i kada svi ostali budu mirni.

A taj dan, kada će doći? Odlazemo ga, uvek ima nešto važnije ... Skoro nam je nelagodno da stavimo sebe i svoje radosti ispred nekoga ili nečega.

Možda ste nekada pomislili da nećete biti dobra majka, supruga, ćerka, prijateljica, šef, sestra, zaposlena, ako izaberete nešto što je baš po vašoj meri, i možda se ne uklapa u očekivanja.

A close-up photograph of several pink tulips with green leaves, positioned at the top and left side of the page.

Drugi korak:

Definišite na šta se odnosi vaše DA

Sada kada ste dali sebi dozvolu da kažete DA sebi i svojim radostima, možete da napravite listu od deset stvari koje vas raduju i ispunjavaju i koje možete da živite u svojoj svakodnevnicu (npr. vreme u prirodi, jutarnja kafa u miru, čitanje knjige, popodnevni odmor, izlazak sa prijateljicama, rekreacija, meditacija, vreme samo za sebe, ples, muzika, neka kreativna aktivnost, nova znanja, lični razvoj...).

Svako od nas ima svoje favorite, i bitno je da i vi prvo zapišete svoje. Sve ono za šta kažete – Eh kada bih imala više vremena, ja bih...

Suština je da već danas pomazite sebe na način koji baš vama prija.

A close-up photograph of several pink tulips with green leaves, positioned at the top and left sides of the page.

Drugi korak

Definišite na šta se odnosi vaše DA

Na ovoj listi možda budu i neke aktivnosti koje ne možete odmah da sprovedete u delo. I to je ok. Krenite od onih aktivnosti koje su vam lakše za konzumiranje. Sve je moguće, samo nam za neke stvari treba struktura. Strukturu gradimo malim dnevnim poredama, jer ćete kroz ispunjeniju i radosniju svakodnevicu dobiti dodatno gorivo za nove, veće pobeđe. Ako vaša lista ima i više od deset stvari, fenomenalno. Nema limita. Ovo je ujedno super korisna vežba da se podsetite šta je sve ono što volite i čega ste sebe lišili usput kroz život, uz razne izgovore i opravdanja.

A close-up photograph of several pink tulips with green leaves, positioned at the top and left side of the page.

Drugi korak

Definišite na šta se odnosi vaše DA

Kao što ste već pročitali na nekoj od predhodnih strana, vi ste ključar svoje sreće, i zato već od danas sa svoje liste izaberite svaki dan po jedno DA za sebe. Aktivnosti mogu i da se ponavljaju, ili da budu svaki dan različite, kako se vama sviđa. Obavezno danas pravite plan radosti za sutradan, odnosno plan za naredni dan... Koju od željenih aktivnosti ćete tačno sutra da sprovedete. Kada se osokolite, može da ih bude i više od jedne. Najvažnije je da nijedan dan ne preskačete.

Ma koliko bili u gužvi, uvek recite bar jedno DA sebi u toku dana. Makar i ono manje zahtevno.

Ako se vi ne bavite sobom i svojom srećom, ko će?



***Drugi korak:
Vaše DA ,lista***

Zapišiti aktivnosti u kojima uživajte:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.



Treći korak: Dnevnik radosti

Sada kad ste uzeli stvar u svoje ruke, i dali sebi dozvolu da više uživajte u životu, napravili listu onih stvari koje volite da radite, i svesno birate svaki dan da odvojite neko vreme za sebe i svoje ugođaje, vreme je da počnete da beležite lepote svoje svakodnevnice.

Vodite dnevnik svoje radosti!

Svako veče, zapišite šta ste taj dan uradili za sebe sa svoje liste za više radosti u životu.

Zapišite sve ono što nije moram i trebam, nego želim i uživam.

Možete rečenicu započeti sa

Danas sam uživala u

Danas sam za sebe odvojila vreme i radila ono što volim, i to je.....

Ako ima i više od jedne stvari, zapišite ih sve!

A close-up photograph of several pink tulips with green leaves, positioned at the top and left sides of the page.

Zahvalnost

Svako putovanje počinje prvim korakom.
Želim vam da ovaj korak bude vaš prvi korak
ka srećnijem i ispunjenijem životu, ka životu
koji želite za sebe.

Budite svoj najverniji navijač, jer to upravo
pravi razliku.

Dajte sebi sve ono što želite, tempom koji
vama prija.

Svesno izaberite da svaki dan napravite izbor
koji je baš po meri vašeg srca.