

Branimir Pljevaljić

UPOZNAJ SEBE

500
PITANJA

40
ALATA

9 MODELA
+ 2 SPECIJALNA DODATKA

Na ovom putovanju upoznajemo sebe ploveći kroz wellness koji nam pomaže da uspostavimo i održavamo životni balans, čini da se osećamo bolje i živimo lepše... Osnovni ciljevi upoznavanja sebe jesu spoznaja sopstvenih vrednosti i uverenja, uspostavljanje životnog balansa, preventiva od bolesti i holistički lični razvoj.

SADRŽAJ

Model br. 1. DUH, DUŠA, TELO.....	3
UPOZNAJ SEBE U SAMO 2 PITANJA.....	19
Model br. 2. DIMENZIJE VELNESA.....	20
Model br. 3. NLN model.....	23
Model br. 4. SWOT analiza.....	27
Model br. 5. PROŠLOST, SADAŠNJOST, BUDUĆNOST.....	33
Model br. 6. 4 OSNOVNA STUBA ŽIVOTA.....	36
Model br. 7. KAKO VI SEBE VIDITE I KAKO VAS VIDE DRUGI.....	40
Model br. 8. SVEST I PODSVEST.....	42
Model br. 9. SPOZNAJ SVOJU SVRHU I MISIJU ŽIVOTA.....	44
Dodatak 1. PREPOZNAVANJE ŽIVOTNOG PRAVCA.....	46
Dodatak 2. PREPOZNAJTE SVOJE ŽIVOTNE OBRASCE.....	46
Zaključak	47

UPOZNAJ SEBE...

„Dok ne osvestite podsvesno, ono će upravljati vašim životom, a vi ćete ga zvati sudbinom.“ K. G. Jung

Upoznati sebe znači doneti svesnu odluku da se istraži i ispita dubinska struktura sopstvene ličnosti. Namera je pronaći svo tajno blago skriveno u sopstvenom trezoru, moć čuvanu daleko od sopstvenih i tuđih očiju. Ali, isto tako, veoma je važno pronaći paučinu i očistiti prostor, izbaciti suvišne, nepotrebne, zastarele i štetne stvari da bi se napravilo mesta za nove vrednosti.

Prepoznajte svoje vrline i mane, vrednosti i ograničenja, i baš kao što s početkom proleća preuređujete ormar, sobu, kuću tako isto preuredite sebe. Tmurne i hladne dane ostavite iza sebe, skinite svu suvišnu težinu počevši od kaputa, debelih kapa, rukavica, dubokih cipela pa do suvišnih kilograma. Jer, duži sunčani dani, buđenje prirode, cvrkuti ptica i toplije vreme donose veće raspoloženje i nove početke. Sada je vreme da preuredite svoj dom, da odložite teške zimske a pripremite lagane letnje stvari. Čišćenje i osvežavanje doma i nas samih pomažu nam da se osećamo bolje i uživamo u novim mogućnostima.

Pred vama se nalaze 9 modela plus 2 dodatka specijalno pripremljeni za vas. Svaki model ima jedinstven pristup samoistraživanju uz ukupno preko 480 pitanja i preko 40 alata i tehnika koji će vam pomoći da na jednostavan i lak način zavirite u sopstvo. Važno je napomenuti da ne morate sve modele da pročete već možete odabrati samo one koji vama najviše odgovaraju i ne morate ih prelaziti po redu. Možete da ih pročete kada god vama odgovara nezavisno jedan od drugog. Zar to nije fantastično? Uz to, neki modeli su duži a neki kraći. Ipak, na što više modela odgovorite veće su šanse da bolje upoznate neka svoja nesvesna i svesna ponašanja, načine razmišljanja u određenim situacijama, prepoznate uverenja i vrednosti, spoznate koje je promene neophodno načiniti i naučite kako da to izvedete. Ovaj program predstavlja opšti pristup a ukoliko vam je potreban ozbiljniji pristup, kao u slučaju rešavanja nekog ozbiljnijeg ličnog problema, savetujem vam lični rad sa profesionalcem za predviđenu oblast. U svakom slučaju, ovde možete uvek da testirate sami sebe i to više puta.

I zato, probudite se iz zimskog sna, preispitajte sebe, otvorite se za nove ciljeve i zakoračite na put uspeha jer su prilike tu, odmah iza krivine. Krenite u osvajanja sopstvenih ideala i novih vrednosti i tražite načine da ih iskoristite.

I ne zaboravite, ovo ne morate da radite samo u proleće!

ZAŠTO JE VAŽNO DA UPOZNAJEMO SEBE

Jedan od osnovnih zadataka svih ljudi na Zemlji jeste da se razvijaju od trenutka svog rođenja do trenutka svoje smrti.

Dete se rodi sa osnovnim instiktima bez svesti o sopstvenom postojanju. Vremenom, ono se razvija fizički, mentalno, emotivno i duhovno. Sve dok dete ne postane svesno sebe ono se razvija kroz instinkte koje su mu date dolaskom na ovaj svet i kroz pomoć njegovih roditelja ili staratelja. Tada dečija svest nema nikakvu ulogu. Kasnije, kada postane svesno sebe i još kada dostigne stanje kada samo može da se brine o sebi, najveći uticaj na nastavak ličnog razvoja ima sama osoba. Njena je dužnost da nastavlja da se razvija do kraja života, svesno i nesvesno. Tada osoba ima osećaj da živi svoj život, da njen život ima smisla pa tako biva ispunjenija, srećnija u životu i zadovoljna svojim životom.

Važno je da uspostavimo kontrolu nad samim sobom i tako živimo bolji život.

Model br. 1.

DUH, DUŠA, TELO

Da bismo kroz život lakše koračali i holistički (sveobuhvatno) se razvijali neophodno je da što više upoznajemo sebe. Potpunu spoznaju je gotovo nemoguće dostići, pogotovo ako imamo u vidu da se mi konstantno menjamo. Ipak, možemo dosta toga da naučimo o sebi. To nam pomaže da znamo ko smo, kakvi smo, šta bi mogli da promenimo kod sebe, na koji način, i još mnogo, mnogo toga važnog. Na ovom putovanju mi upoznajemo sebe ploveći kroz velnes koji nam pomaže da uspostavimo i održavamo životni balans, čini da se osećamo bolje i živimo lepše. Zadatak velnesa jeste prevencija bolesti ali i alergija, povreda, nesreća, lomova, hirurških intervencija i sl. Poštujući velnes principe čovek se psihički i fizički oseća bolje. Ovakav način života podrazumeva stalno učenje i stalno prilagođavanje.

Najpre ćemo da se osvrnemo ljudsko biće čini celina od tri postoje osobe koje veruju samo u veruju u postojanje duha (duh i ćemo ovde predstaviti čoveka zbog toga što najveće religije tri celine i drugo, samim tim trihotomne osobe, dakle veruju u Velnes podržava holistički elementa pojedinačno tako i sve



Slika: Trojstvo ljudskog bića

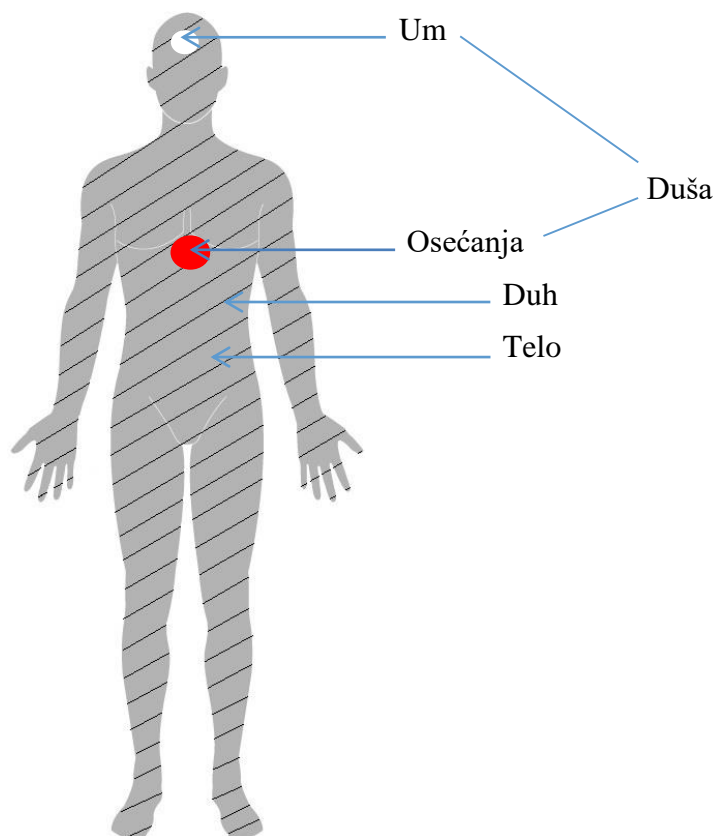
na čoveka kao ljudsko biće. Svako elementa: duh, duša i telo. Iako postojanje tela (monisti) i oni koji duša su jedno) i tela (dualisti) mi kroz pomenute tri celine. Prvo, sveta podržavaju postojanje ove većina stanovništva planete su postojanje duha, duše i tela. napredak, kako napredak svakog njih skupa kao jednu celinu.

Ukratko da pojasnimo značenja 3 entiteta svakog ljudskog bića.

DUH – izvorni deo nas – značaj molitvi i meditacija.

DUŠA – um i osećanja – značaj pozitivnih misli, optimističkog stava i lepih osećanja.

TELO – naša kola – značaj pravilne ishrane i fizičke aktivnosti.



Slika: Tri entiteta na primeru ljudskog tela: duh, duša (um i osećanja) i telo.

3 osnovna elementa čoveka

1. Duh
2. Duša - emocije i um
3. Telo - ishrana i fizička aktivnost

Sada smo spremni i možemo da zakoračimo u istraživanje sopstvene ličnosti. Pažnju ćemo posvetiti svim elementima pojedinačno i putem pitanja razraditi njihove oblasti i delove tih oblasti. Krenimo redom.

Da li ste se nekad zapitali „ko sam ja“? Zbog čega živim na ovoj planeti? Ili možda: koja su moja ograničavajuća uverenja? Šta me sprečava da postignem ono što želim? Ili: kako da uspostavljam balans da bi se osećala bolje? Šta treba da naučim da bih živio lepše i ispunjenije? Na koji način da sačuvam svoje zdravlje?

Ovo su neka od pitanja koja ćete susresti na narednim stranama. Cilj je da što dublje zađete u svoju ličnost kopajući sve dotle dok sami ne osetite da ste dovoljno bogatstva našli. Ovo istraživanje može trajati i ceo život (jer se ceo život razvijamo), a možete da to činite i u intervalima prema želji i potrebi. Na primer, ako sada imate 20 godina možete upoznati svoju ličnost (u određenoj meri naravno) i imati uvid u to ko ste, šta želite sada, koje su vam trenutne vrednosti. Za samo deset godina verovatno će se mnogo toga promeniti, naročito vaše vrednosti i uverenja, vaši ciljevi, potrebe i želje. I tako tokom celog života. Takođe, možete po potrebi i nahođenju da proučite samo oblasti koje vas interesuju. Na primer, koristeći ovaj već predstavljeni model trojstvo, u nekom trenutku svoga života možete preispitati jedan od ova tri elementa jer vam u tom periodu života on predstavlja važnu polugu za dalje ciljeve. To može biti telo u slučaju da primetite da ste zapostavili brigu o istom i sada želite da to ispravite. Može biti duh jer želite da preispitate svoje vrednosti, ili duša ako želite da naučite više o svojim osećanjima.

Osnovni ciljevi upoznavanja sebe jesu spoznaja sopstvenih vrednosti i uverenja, uspostavljanje životnog balansa, preventiva od bolesti i holistički lični razvoj.

TELO

U ovom delu našu punu pažnju posvećujemo našem telu, jedinom okom vidljivom entitetu (elementu). Na početku prelistavamo glavne detalje koji se tiču fiziologije našeg tela, istorije bolesti i drugih pojedinosti. Potom krećemo na putovanje kroz nama svojstveni svet hrane i fizičkih aktivnosti. Da li ste spremni za avanturističku vožnju?

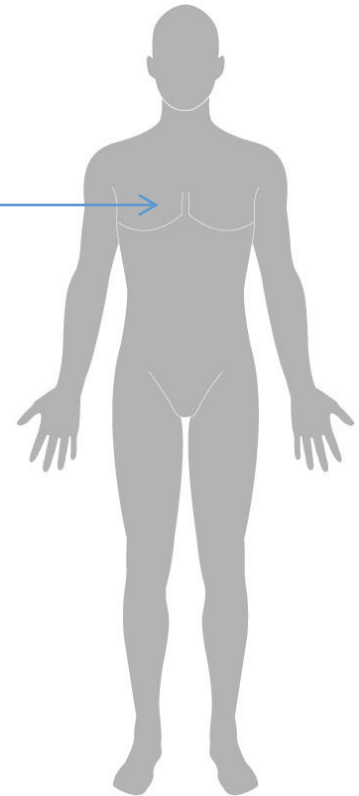
Najpre da vas pitam. Prema vašem mišljenju, zdravlje svakog čoveka prvenstveno zavisi od:

1. Genetske predispozicije
2. Zdravog načina života

Ako je vaš odgovor pod 2. onda ste u saglasnosti sa naučnim istraživanjima. Najjednostavnije rečeno, vaše zdravlje zavisi u određenoj meri od vaših gena. I ne samo zdravlje već, prema genetičarima, celokupno ponašanje, počevši od toga koliko časova provedete uz televizor, koliko ste podložni alkoholu, drogama do verovatnoće da se udate i razvedete. Ipak, geni ne određuju vašu sudbinu već određuju vaše mogućnosti. Možda imate predispozicije za dijabetes 2 ali zdrav način života će smanjiti šanse od oboljevanja na minimum. Možda ste visoki 1.65m i nemate povoljne mogućnosti za profesionalno bavljenje košarkom ali možda zato imate fantastične predispozicije za gimnastiku. A, to zavisi od vaše samospoznaje i vaših izbora.

Sada, kada ste prošli prvo pitanje, pokrenite svoj istraživački duh i prođite sledeći upitnik. Imajte na umu, da biste imali najveću korist od ovog istraživanja od izuzetne je važnosti da na pitanja odgovarate iskreno, konkretno i jasno.

TELO →



SAMOISTRAŽIVAČKI TEST – TELO

ZDRAVLJE / IZGLED / SNAGA / KONDICIJA /

I - GENETIKA

1. Ispitajte i proverite nasledne bolesti (naročito one teže) kod vaših roditelja, vaših dedova i baba, i ako možete kod još daljih predaka. Zabeležite dobijene informacije na posebno mesto i s vremena na vreme proverite svoje zdravlje u cilju prevencije naslednih bolesti.

II - MOJE TELO

Ovaj deo podrazumeva prelistavanje istorije tela vezano za preležane bolesti, alergije, lomove, povrede, nesreće, hirurške intervencije i sl. Takođe, u ovom delu se ispituju posledice koje su nastale posle nekog vida ispadanja iz telesnog balansa. Navodim da u ovom delu sve promene bilo prirodnog ili veštačkog izvora svrstavamo zajedno.

Ispred vas se nalazi sledeći set pitanja koji će vas povesti u prošlost sve do trenutka rođenja. Odgovore beležite elektronski ili na odštampanom papiru a potom ih selektujte onako kako vama najviše odgovara. Bitno je da doprete do što više informacija, pa stoga nakon pređenog testa u napomeni možete dodati neke vama važne informacije koje test pitanja ne pokrivaju. Zvezdice na početku rečenice označavaju pitanja na koja su dati odgovori u agendi na kraju odeljka.

OPŠTI DEO

1. *Preventivno delovanje je odlika wellness-a. Da li preventivno posećujem lekare i koliko puta godišnje?
 - a) Da, 1 – 2 puta godišnje,
 - b) Da, više od 2 puta godišnje,
 - c) Ne posećujem.
2. Raspoznajem razliku između potrebe odlaska lekaru i kućnog lečenja? DA NE
3. Koje teže bolesti sam preležao/la?

4. Koje blaže bolesti sam preležao/la?

5. Koliko puta su se ponavljale iste bolesti?

6. Da li sada bolujem od neke bolesti (akutne ili hronične)? DA NE
7. Da li sam imala/o neke lomove i ako da koliko? DA NE
8. Koji su uzroci tih lomova?

9. Da li sam ih ja prouzrokovao/la ili nešto drugo? DA NE
10. Da li vučem posledice toga? DA NE
11. Da li sam imalo/la neke hirurške intervencije? Koliko i kojih delova tela? DA NE

12. Da li često bolujem od prehlada i gripa (minimum 2 puta godišnje)? DA NE
13. Koji su osetljivi delovi moga tela i na šta su osetljivi?

14. Koje doba godine mi odgovara a koje ne?

15. Koliko dobro poznajem reakcije svog tela (na hladnoću i toplotu, pojedinu hranu, biljke, viruse i bakterije, lekove, alkohol, cigarete, kafu)? Razmislite i detaljniji opis upišite u napomenu na kraju dela.

16. Da li mi više odgovara leto ili zima? 1. leto 2. zima

17. Prema sopstvenom mišljenju imam jak ili slab imunitet? 1. jak 2. slab

18. Koji delovi tela su mi najčešće oboljevali do sada?

19. *Poznajem li faktore rizika za nastanak kardiovaskularnih oboljenja, dijabetesa, raka, seksualno prenosivih bolesti, infekcija? Da li sam upućen/a u načine zaštite od istih?

20. *Da li vežbam najmanje tri puta sedmično? DA NE

21. Koliko često upražnjavam dole navedene fizičke aktivnosti:

a) radne aktivnosti, _____

b) vežbanje, _____

c) dodatne aktivnosti (kućni poslovi, poslovi iz zadovoljstva)? _____

22. Koliko iznosi moj BMI ili SBMI (<https://www.smartbmiccalculator.com/>)?

23. Koje su prednosti moje fizičke konstitucije?

24. *Šta svakoga dana činim za svoje telo?

25. *Na koje sve načine odmaram svoje telo?

26. *Osluškujem li svoje telo? DA NE

27. Koje od navedenih tretmana ulepšavanja podržavam?

a) liposukcija

b) botoks (korekcija bora)

c) plastična hirurgija

d) maderoterapija

e) elektrosimulacija mišića

f) mezoterapija

g) _____

28. *Koje od sledećih wellness usluga najčešće koristim?

- a) spa
- b) fitness
- c) teretana
- d) salon lepote
- e) kursevi obrazovanja
- f) časovi joge (meditacije)

29. *Koliko vremena nedeljno provodim šetajući u prirodi? _____

30. *Koliko vremena provodim na planini i na moru (mesečno ili godišnje)?

31. *Koliko časova nedeljno provodim gledajući televizor? _____

32. *Koliko vremena bih mogla/o da provedem bez mobilnog telefona? _____

33. *Da li novu tehnologiju koristim pametno i isključivo u konstruktivne svrhe? Šta i kako? DA NE

HRANA

1. *Da li primenjujem uravnotežen režim ishrane? DA NE

2. *Da li usklađujem odnos ishrane i fizičkih aktivnosti? DA NE

3. Da li je u mom jelovniku zastupljena raznovrsna ishrana? DA NE

4. Da li znam šta sve čini nezdravu hranu? DA NE

5. Da li poznajem rizike nepravilne ishrane? DA NE

6. Koju hranu volim a koju ne volim?

7. Koja mi hrana odgovara organizmu a koja ne odgovara?

8. *Da li konzumiram ribu (morske plodove) minimum 2 puta sedmično? DA NE

9. *Koja vrsta hrane je najviše zastupljena u mojoj svakodnevnoj ishrani?

- a) Žitarice
- b) Povrće i voće
- c) Mleko i mlečni proizvodi
- d) Meso, riba, mahunarke
- e) Slatkiši

10. *Da li pijem 1.5l vode dnevno? DA NE
11. *Koliko često posećujem ugostiteljske objekte brze hrane?
- a) Ne posećujem
 - b) 1 – 3 puta sedmično
 - c) Više od 3 puta sedmično
12. *Da li konzumiram alkoholna pića?
- a) Ne
 - b) Samo u posebnim prilikama
 - c) Da
13. *Da li sam pušač? DA NE
14. Na osnovu mog ličnog mišljenja, najbolje je smanjiti višak kilograma ako se primenjuje: (moguće više odgovora)
- a) Posebno određena dijeta
 - b) Pravilna ishrana
 - c) Pojačana fizička aktivnost
15. *Da li sam samovoljno primenjivala/o neku vrstu dijetetskog režima ishrane? DA NE
16. *Da li večeravam najkasnije 2 časa pre spavanja? DA NE

SAN

- A. *Da li spavam 7 – 9 sati dnevno? DA NE
- B. Da li imam miran san? DA NE
- C. Da li sanjam često (4 ili više puta nedeljno)? DA NE
- D. Da li su moji snovi uglavnom dobri? DA NE
- E. Da li imam noćne more? DA NE
- F. Da li se često budim noću ili ne mogu da spavam (više od 2 puta nedeljno)? DA NE
- G. Da li imam učestalo noćno mokrenje? DA NE
- H. *Da li jedem u toku noći? DA NE
- I. U koliko časova obično ustajem? _____
- J. U koliko časova obično idem na spavanje? _____

Napomena:

AGENDA

Napomena: Deo testa je obojen prema velnes principima sa sledećim značenjima: zeleno – dobro, žuto – prihvatljivo, crveno – loše. Označena pitanja se odnose isključivo na svesne lične izbore. Zvezdica ispred pitanja obeležava pitanje sa obojenim odgovorom.

OPŠTI DEO

1. Preventivno delovanje je odlika wellness-a. Da li preventivno posećujem lekare i koliko puta godišnje?

Da, 1 – 2 puta godišnje,

Da, više od 2 puta godišnje,

Ne posećujem.

19. Poznajem li faktore rizika za nastanak kardiovaskularnih oboljenja, dijabetesa, raka, seksualno prenosivih bolesti, infekcija? Da li sam upućen/a u načine zaštite od istih? DA NE

20. Da li vežbam najmanje tri puta sedmično? DA NE

24. Šta svakoga dana činim za svoje telo?

25. Na koje sve načine odmaram svoje telo?

26. Osluškujem li svoje telo? DA NE

28. Koje od sledećih wellness usluga najčešće koristim?

- Spa

- Fitness

- Teretana

- Salon lepote

- Kursevi obrazovanja

- Časovi joge (meditacije)

29. Koliko vremena nedeljno provodim šetajući u prirodi?

30. Koliko vremena provodim na planini i na moru (mesečno ili godišnje)?

31. Koliko časova nedeljno provodim gledajući televizor?

32. Koliko vremena bih mogla/o da provedem bez mobilnog telefona?

33. Da li novu tehnologiju koristim pametno i isključivo u konstruktivne svrhe? DA NE

HRANA

1. Da li primenjujem uravnotežen režim ishrane? DA NE

2. Da li usklađujem odnos ishrane i fizičkih aktivnosti? DA NE

8. Da li konzumiram ribu (morske plodove) minimum 2 puta sedmično? DA NE

9. Koja vrsta hrane je najviše zastupljena u mojoj svakodnevnoj ishrani?

- Žitarice

- Povrće i voće

- Mleko i mlečni proizvodi

- Meso, riba, mahunarke

- Slatkiši

10. Da li pijem 1.5l vode dnevno? DA NE

...Dodatak 1.

PREPOZNAVANJE ŽIVOTNOG PRAVCA

U ovom delu su predstavljene 4 teme sa pitanjima. Odgovarajući na njih lako ćete moći da prepoznate koji je vaš životni pravac. U skladu sa tim jednostavno uporedite vaš željeni životni put sa već postojećim koji ste spoznali kroz ovaj rad. Sada ćete lako uvideti šta je sve neophodno promeniti kako biste stali na pravi put, onaj koji želite. A potom sledi akcija. Krenimo!

Kojim simbolom biste označili svoj život?

Da li je to na primer more sa mirnim ili uzburkanim talasima, tornado, ravna linija, uzlazna ili silazna spirala, silueta, alpinista na planini ili nešto drugo?

Možete da postavite sebi pitanje koji sport bi najbolje opisao vaš život?

Koje su osobine tog sporta, da li je brz, spor ili umeren, da li je grub ili nežan, timski ili pojedinačan, vremenski po jednoj igri, dug ili kratak itd.?

Koji muzički instrument bi najbolje opisao vaš život?

Koje su osobine tog instrumenta?

Koje su prednosti a koji nedostaci istog?

Kakvu muziku on proizvodi? Opišite.

Filmove kog žanra uživate da gledate?

Kakvi su to filmovi? Šta ih posebno opisuje?

Šta je suština tih filmova?

Kakvu priču nose?

Kako počinju, kako traju i naročito kako se završavaju ti filmovi?

Šta je dobro a šta loše kod njih?

Šta je to što vam se najviše dopada kod takvih filmova?

Šta biste sve izmenili u tim filmovima?

Kakav biste Vi scenario sastavili?

Dodatak 2.

PREPOZNAJTE SVOJE ŽIVOTNE OBRASCE

Ovaj deo sam dodao sasvim spontano kada sam u jednom trenutku pomislio na svoje lične životne obrasce koji se ponavljaju. Prepoznavanje ovih obrazaca je korisno jer možete unapred da se spremite za događaj za koji postoji velika izvesnost da će se desiti. Zbog toga u ovom delu pažnju posvećujemo životnim obrascima koji nas prate kroz život nevezano za naše svesne i nesvesne odluke ali i na obrasce ponašanja koji dolaze upravo iz tih svesnih i nesvesnih odluka.

Životni obrasci koji mogu imati bitan uticaj po nas mogu se ponavljati tokom celog života ili u nekom periodu života na dnevnom, nedeljnom, mesečnom, godišnjem, na nekoliko godina i decenijskom nivou. Neki uobičajeni obrasci svima poznati jesu smena godišnjih doba, vremenske prilike, obnavljanje ćelija, menstruacioni ciklusi, prolećne alergije na polen, zimski grip i drugo. Jedan specifičan obrazac, koji ja nazivam energetski obrazac, javlja se na dnevnom i periodičnom nivou. Reč je o dobrim i lošim periodima koji se tiču našeg ličnog života. Ovo je lako prepoznati kada pomislite na to koliko ste puta rekli „nije mi dan“, ili „loš mi je period“. Možda imate migrenu i veoma vam je poznato šta znači bolan životni obrazac, možda vam je loš period na poslu i osećate pojačan pritisak iz dana u dan.

Većina ljudi kroz život nesvesno shvati neke svoje životne obrasce i nauči da se prema istima odnosi na najdelotvorniji način. Ovde prvenstveno mislim na prolazne bolesti poput glavobolje i nekih reakcija organizma. Osoba kojoj se dešavaju glavobolje vremenom nauči da prepozna uzroke iste iako ti uzroci mogu biti od jedne do druge glavobolje različiti. I ovo je velika stvar. Verovatno ste čuli od nekih zrelijih ljudi da na neke prolazne bolove čak ni ne reaguju. Takvi su na primer bolovi u zglobovima pred nadolazeće lošije vreme. Sa starošću često idu i takozvane staračke bolesti poput bolova u leđima, išijasa, sve češće bolesti prostate kod muškaraca i tako dalje.

Ako sagledate svoj život u poslednjih 5, 10 ili 20 godina sigurno ćete prepoznati neke vama svojstvene obrasce. Verovatno neke već znate i samo vam je potrebno da ih se priselite da biste potom i reagovali na iste. Često se dešava da mi, iako to sve znamo i razumemo, ne reagujemo pravovremeno.

Zapitajmo se, kako bi bilo kada bismo sprečili umesto lečili?!

Koliko bi tada naš život bio kvalitetniji?

Koliko bismo uštedeli vremena, energije i novca?

Koliko bismo se manje nervirali?

Ako bismo stekli naviku pravovremenog reagovanja zamislite samo koliko bismo koristi imali od toga! Pomislite samo na jednu situaciju u kojoj niste odreagovali na vreme iako ste bili svesni toga. Verovatno vam se tako nešto događa skoro svaki dan. Možda ne krenete na vreme na posao i baš tada se zadesi gužva u saobraćaju i vi zakasnite. Možda odlazete popravku zuba dok ne dobijete upalu a onda lečenje potraje znatno duže sa više bolova, više odlazaka kod stomatologa, više nerviranja i više utrošenog novca. Ili možda odlazete polaganje najtežih ispita za sam kraj studija pa se to onda dodatno oduži i potraje mnogo više nego što ste očekivali uz dodatne gubitke i troškove. Ako odlaganju samo jednom kategorično kažete „ne“ (ili ste možda to uradili) saberite sve dobrobiti takve odluke i uz osećaj sreće nagradite sebe. Neka to bude ekološka nagrada, tj. nešto što će vama ići u korist, poput kupovine jedne dobre knjige.

ZAKLJUČAK

Ovaj program je osmišljen sa namerom da što je moguće više upoznate sebe i da nastavite kroz život u tom smeru primenjujući alate, tehnike i strategije iz ovog programa. Kada ovaj program zadovolji 3 osnovna cilja zbog kojih je načinjen možemo smatrati da je odradio svoju misiju. Ta 3 cilja su:

Cilj 1.: Da svaki polaznik aktivno upoznaje sebe uz ovaj program a potom i kroz život kasnije da nastavlja da upoznaje sebe,

Cilj 2.: Da svako prihvati sebe baš takvog/u kakav/a jeste i zavoli sebe,

Cilj 3.: Da svako shvati važnost ličnog napretka i da konstantno radi na promenama na bolje.

Upoznaj samog sebe, upoznaj i spoznaj:

- svest,
- podsvest,
- duh,
- dušu,
- telo – fiziologiju i ishranu,
- vrednosti i uverenja (podržavajuća i ograničavajuća),
- snage, slabosti, mogućnosti i pretnje – SWOT,
- genetiku,
- tradiciju koju slediš, verovanja,
- vrline i mane,
- sklonost ka određenim bolestima,
- potrebe,
- strahove,
- ciljeve,
- energiju,
- prošlost,
- prošle živote,
- interesovanja,
- šta voliš (sve oblasti),
- šta ne voliš (sve oblasti),
- šta želiš (sve oblasti),
- šta ne želiš (sve oblasti),
- način života,
- tempo života,
- narav,
- stil,
- komunikaciju,

- ponašanje,
- sličnosti sa drugima i sa kim,
- razlike sa drugima i sa kim,
- ko želiš biti (identitet),
- kakav/a želiš biti,
- koga i šta slediš,
- smisao postojanja,
- intuiciju,
- životnu misiju,
- svrhu života.

„Dok ne osvestite podsvesno, ono će upravljati vašim životom, a vi ćete ga zvati sudbinom.“ K. G. Jung