



GDE SE NALAZIM?

TVOJ VODIČ ZA ORIJENTACIJU

Orijentacioni vodič za prvi korak promene

WWW.OVEA-BYNEVENA.COM



Uvod



SVAKO OD NAS SE U NEKOM TRENUTKU NAĐE U SITUACIJI KADA NE ZNA KAKO DA NAPRAVI PRVI KORAK.

PONEKAD SE OSEĆAMO BLOKIRANO ILI NESIGURNO KOJIM PUTEM DA KRENEMO – I UPRAVO U TIM TRENUCIMA NAM JE POTREBNA JASNA ORIJENTACIJA.

OVAJ VODIČ JE OSMIŠLJEN KAO PODRŠKA U TAKVIM FAZAMA ŽIVOTA. KROZ 5 METODA DOBIĆEŠ PRILIKU DA POSTANEŠ SVESNIJI/SVESNIJA TOGA GDE SE TRENUTNO NALAZIŠ U SVOM ŽIVOTU I DA PRONAĐEŠ NOVU JASNOĆU.

TAKO SE STVARA PROSTOR DA SVOJ ŽIVOT OBLIKUJEŠ IZNOVA, IZ TEMELJA – KORAK PO KORAK, U SOPSTVENOM RITMU.





TOČAK ŽIVOTA – GDE SE TRENUTNO NALAZIŠ?

Točak života je moćan alat za samorefleksiju i svesno oblikovanje života.

Pomaže ti da stekneš jasan uvid u različite oblasti svog života, proceniš nivo zadovoljstva u svakoj od njih i prepoznaš gde želiš da uneseš promene ili poboljšaš ravnotežu.

Svaki deo točka predstavlja jednu važnu oblast života, na primer:

- Zdravlje i telo
- Odnosi i porodica
- Prijatelji i društveni kontakti
- Posao i karijera
- Finansije
- Lični razvoj i učenje
- Slobodno vreme i hobiji
- Unutrašnji mir i duhovnost

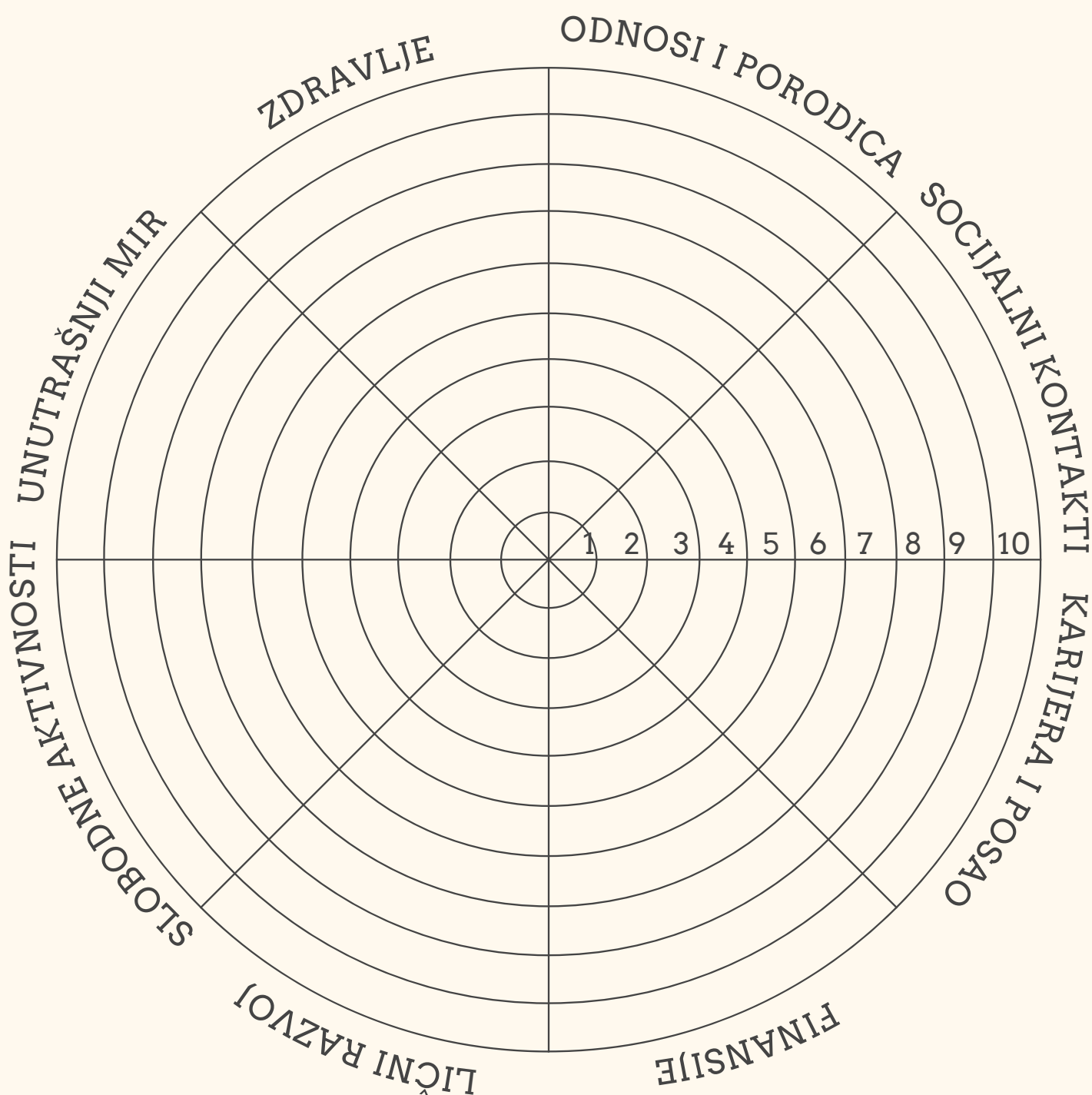
Važno:

Cilj nije da svuda postigneš savršenu „desetku“.

Cilj je da prepoznaš gde se trenutno nalaziš – i koje male, svesne promene ti mogu doneti više ravnoteže i ispunjenosti u svakodnevnom životu.

Kako da uradiš vežbu:

- Oceni svaku oblast na skali od 1 (nezadovoljan/nezadovoljna) do 10 (veoma zadovoljan/zadovoljna).
- Zatim poveži tačke u krugu – tako nastaje tvoj lični „Točak života“.





REFLEKSIJA:

1.

KOJE OBLASTI TVOG
ŽIVOTA DELUJU
ZAOKRUŽENO I
STABILNO?

A large, empty white rectangular box with rounded corners, intended for the user to write their reflections on the first question.

2.

GDE PRIMEĆUJEŠ
PRAZNINE ILI
NERAVNOTEŽU?

A large, empty white rectangular box with rounded corners, intended for the user to write their reflections on the second question.

3.

KADA BI TVOJ „TOČAK
ŽIVOTA“ DANAS BIO PRAVI
TOČAK – KOLIKO BI
GLATKO MOGAO DA SE
KOTRLJA?

A large, empty white rectangular box with rounded corners, intended for the user to write their reflections on the third question.



PIRAMIDA PRIORITETA – ŠTA TI JE ZAISTA VAŽNO?

Piramida prioriteta pomaže ti da prepoznaš čemu u tvom životu trenutno treba najviše pažnje.

Ponekad pokušavamo da „živimo na vrhu“, iako osnova nije dovoljno stabilna.

Ova vežba ti pomaže da stekneš jasnoću o svojim trenutnim prioritetima.

Podeli piramidu na 3 do 4 nivoa i u svaki upiši ono što ti je u ovom trenutku najvažnije.

Vizija

Primeri:
Zanimanje, Kreativnost,
Sloboda, Autentičnost

Napredak i odnosi

Primeri: Socijalni kontakti, Porodica, Učenje, Briga o sebi

Osnovne potrebe i stabilnost

Primeri: Zdravlje, Mir, Sigurnost, Finansijska stabilnost



REFLEKSIJA:

1.

Šta trenutno zauzima najviše prostora u tvom životu?

2.

Postoji li nešto u osnovi tvoje piramide što zahteva više pažnje, pre nego što kreneš ka vrhu?

3.

Da li vrh tvoje piramide zaista odražava tvoju ličnu viziju – ili možda očekivanja drugih?



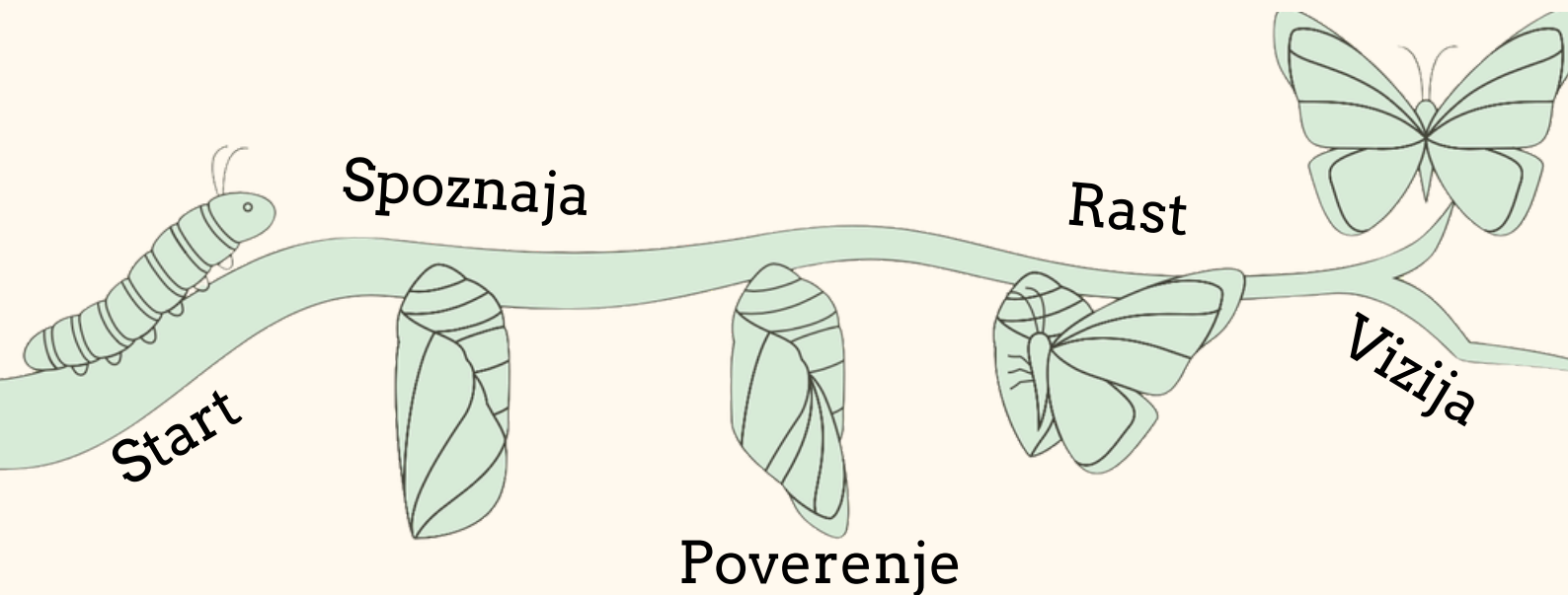
TVOJE PUTOVANJE – GDE SE TRENUTNO NALAZIŠ?

Promena retko kada izgleda kao skok sa tačke A na tačku B. Ona je putovanje sa različitim stanicama – trenucima učenja, rasta i osveščivanja.

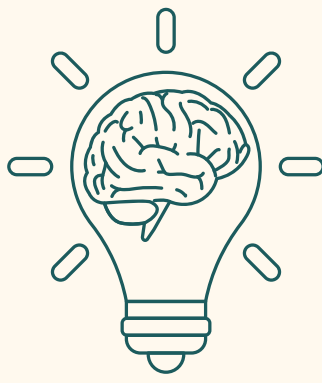
Mapa putovanja (Journey Map) pomaže ti da taj put vidiš jasnije i prepoznaš gde se trenutno nalaziš.

Kako da uradiš vežbu:

1. Pogledaj stanice na putu – od „Početka“ do „Vizije“
2. Označi na kojoj stanici se trenutno prepoznaješ.
3. Zapiši zašto baš tamo – i šta ti može pomoći da napraviš sledeći korak.



- Početak: Osećam da nešto više ne funkcioniše kao pre.
- Uvid: Počinjem da razumem svoje obrasce i prepreke.
- Poverenje: Pravim prve male korake.
- Rast: Uspostavljam nove rutine i stičem više jasnoće.
- Vizija: Živim sve više u skladu sa sobom.



REFLEKSIJA:

1. Koja stanica na ovom putu ti se danas čini najtačnijom, najbližom onome gde se zaista nalaziš?
2. Koji mali korak možeš da napraviš da bi se približio/la sledećoj stanici?

Zapamti: svaki korak je dragocen.

Ne radi se o tome da odmah „stigneš“, već da svesno koračaš svojim putem – u ritmu koji ti prija.



TVOJ UNUTRAŠNJI KOMPAS – TRI REČI KOJE TE VODE

Na ovom putu važno je da čuješ svoj unutrašnji glas – onaj tihi ton koji te prati kroz dan.

Ponekad zvuči kritično, sumnjičavo ili uplašeno.

Ali isto tako može da bude ispunjen poveranjem, jasnoćom i ljubavlju.

Vežba:

Zatvori na trenutak oči. Udahni duboko i oseti sebe. Usmeri pažnju ka unutra i poslušaj svoj unutrašnji kompas. Zatim se iskreno zapitaj:

- Koje tri reči mi prve dolaze na um kada sam potpuno iskren/a prema sebi?

-
- Koje tri reči me osnažuju kada se osećam nesigurno?

-
- Koje tri reči me podsećaju na to ko zaista jesam?
-



REFLEKSIJA:

Pročitaj svoje tri reči još jednom – polako i s prisutnošću.

- Kako se osećaš dok ih izgovaraš ili čitaš?
- Kakvu energiju unose u tvoj dan?
- Na koji način možeš da se podsetiš na njih, kada se pojave sumnje ili stari obrasci?



FOCUS MATRIX – JASNOĆA O TVOJIM PRIORITETIMA

Ciljevi zahtevaju jasnoću.

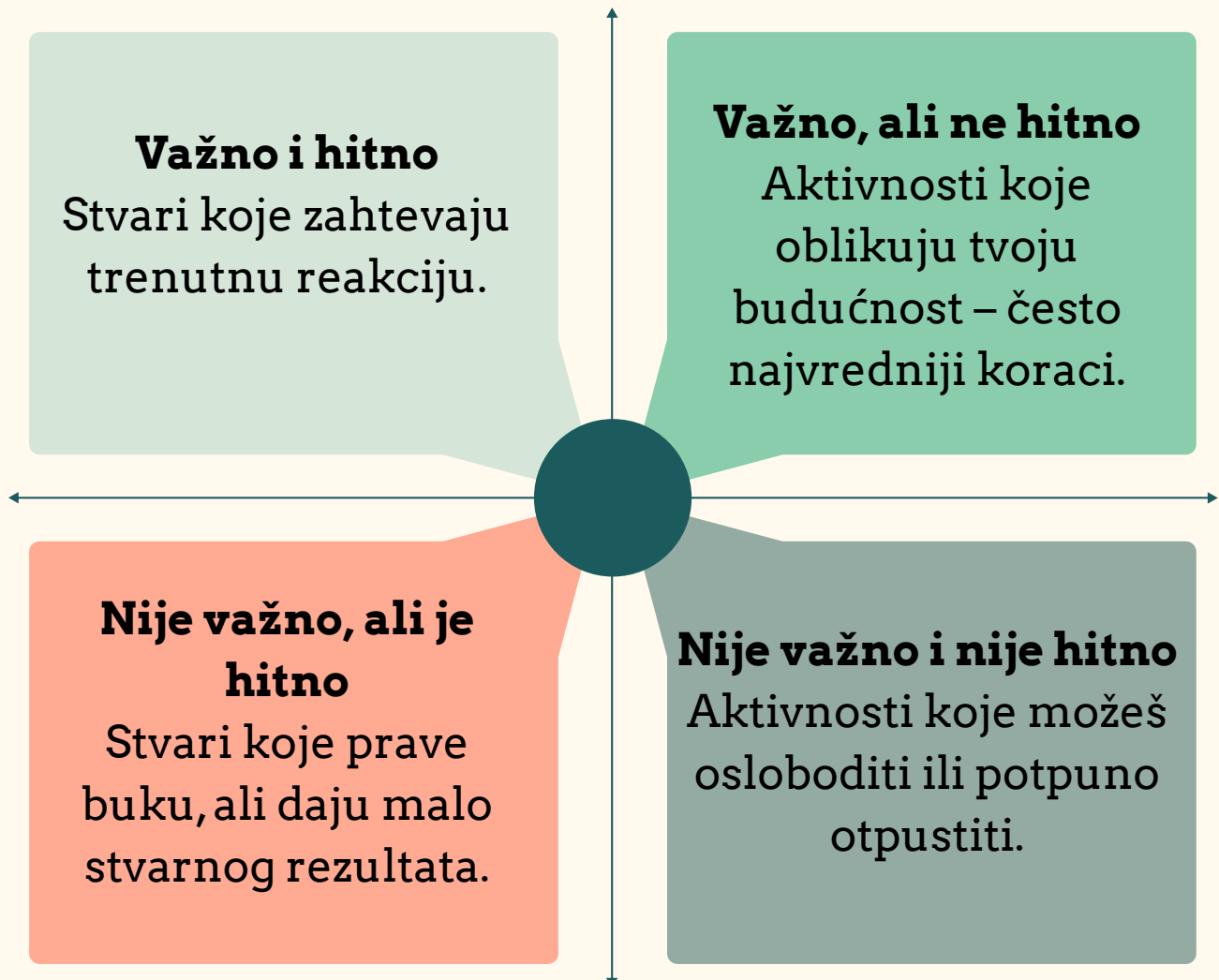
Svi mi u glavi nosimo mnoštvo zadataka, ideja i želja.

Često se zbog toga osećamo preplavljeno i gubimo fokus na ono što je zaista važno.

Focus Matrix (poznata i kao Eisenhowerova matrica) pomaže ti da razjasniš svoje prioritete.

Ona jasno pokazuje koje te aktivnosti zaista približavaju tvojim ciljevima – a koje te samo zadržavaju na mestu.

Podeli svoje zadatke u četiri polja:





REFLEKSIJA:

Koja tri zadatka iz polja „Važno i hitno“ ću završiti ove nedelje?

Koju jednu stvar iz polja „Važno, ali nije hitno“ ću svesno uvrstiti u svoj kalendar?

Koji zadatak iz polja „Nije važno, ali je hitno“ mogu da delegiram ili odložim?

Koju aktivnost iz polja „Nije važno i nije hitno“ ću od danas potpuno izbaciti – i čime ću ispuniti to vreme na način koji me podržava?

Zaključak



UZEO/LA SI VREME DA SE SUSRETNEŠ SA SOBOM – I TO JE VEĆ PROMENA. SVAKA MALA SPOZNAJA DO KOJE SI OVDE DOŠAO/LA KORAK JE KA VEĆOJ JASNOĆI I SVESNOSTI.

NE ZABORAVI: TVOJ PUT NE MORA BITI SAVRŠEN.

VAŽNO JE SAMO DA IDEŠ – KORAK PO KORAK, U SVOM SOPSTVENOM RITMU.

AKO TE JE OVAJ VODIČ INSPIRISAO, POZIVAM TE DA ZARONIŠ JOŠ DUBLJE – UZ MOJ DNEVNIK „MOJ PUT PROMENE“ I KNJIGU „UMETNOST PROMENE“. JER SVAKI NOVI POČETAK POČINJE JEDNIM JEDINIM KORAKOM.



S ljubavlju
Ovea by Nevena