



Ojačaj svoju disciplinu – ojačaj sebe.

Refleksija i mali koraci koji te dosledno vode ka sebi.

www.ovea-bynevena.com

Uvod

Svako od nas ozbiljno shvata obećanja drugih – i često nas zaboli kada ona nisu ispunjena.

Ali postavi sebi pitanje:

- Da li se i prema sebi odnosiš na isti način?
- Da li zaista osetiš razočaranje kada ne ispuniš obećanje koje si dao/la sebi – ili odmah pronalaziš izgovore koji objašnjavaju nedostatak discipline?

Ovaj vodič te poziva da ojačaš svoju disciplinu i da je sagledaš iz nove perspektive – ne kao strogu obavezu, već kao čin ljubavi i brige prema sebi.





REFLEKSIVNA PITANJA – TVOJ ODNOS PREMA DISCIPLINI

KAKO JA LIČNO DEFINIŠEM DISCIPLINU?

(Da li je doživljavam kao pritisak – ili kao oblik poštovanja i pažnje prema sebi?)

KADA ISPUNJAVAM SVOJA OBEĆANJA PREMA SEBI, A KADA TO NE ČINIM?

(Postoje li situacije u kojima lakše popustim?)

KOJE IZGOVORE NAJČEŠĆE KORISTIM DA OPRAVDAM
NEDOSTATAK DISCIPLINE?

KOJE MALE, SVAKODNEVNE ODLUKE MOGU DA DONESEM
KAKO BIH SVOJU DISCIPLINU OJAČAO/LA NA BLAG I
PODRŽAVAJUĆI NAČIN?

NEDELJNA SAMOPROVERA

Zapiši ovde svoje najvažnije ciljeve ili male korake koje želiš da sprovedeš ove nedelje – uz svesnu disciplinu i posvećenost. Na kraju nedelje se osvrni i iskreno razmisli: Šta je funkcionisalo? Šta nije – i zbog čega? Ova kratka refleksija pomoći će ti da iz nedelje u nedelju gradiš doslednost, jasnoću i poverenje u sebe.



Cilj / Zadatak

-
-
-
-
-



Planirani datum

-
-
-
-
-



Zašto mi je to važno?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Šta sam ostvario/la?

.....

.....

.....

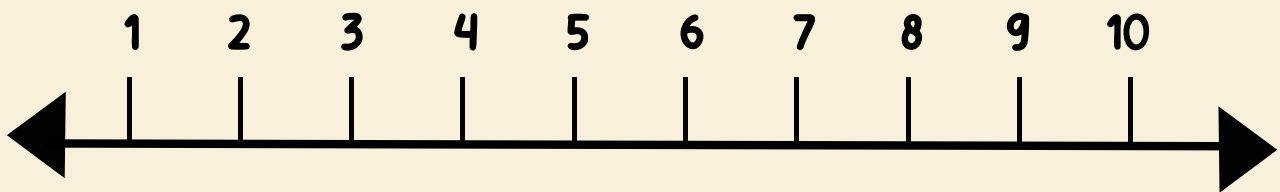




Nedeljna refleksija – Skala procene

Proceni svoj nivo discipline na skali od 1 do 10:

- 1 = Bez discipline – gotovo sve sam odložio/la ili odustao/la
- 5 = Delimično disciplinovan/a – ostvario/la sam neke ciljeve, ali bez doslednosti
- 10 = Potpuno disciplinovan/a – svesno sam i dosledno ispunio/la svoje zadatke



Zapiši dodatno još jednu ili dve rečenice:

Šta mi je pomoglo da ostanem predan/predana?

U kojim trenucima sam odustao/odustala i zašto?

Zaključak

Svaka mala odluka koju doneseš svesno – već je tvoja pobjeda.

Ostani povezan/a sa sobom, budi strpljiv/a – i videćeš koliko će te upravo ta postojanost transformisati.

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.

