



Jutro koje menja sve



Tvoj praktični vodič za jasnoću, zahvalnost i
unutrašnju snagu

www.ovea-bynevena.com



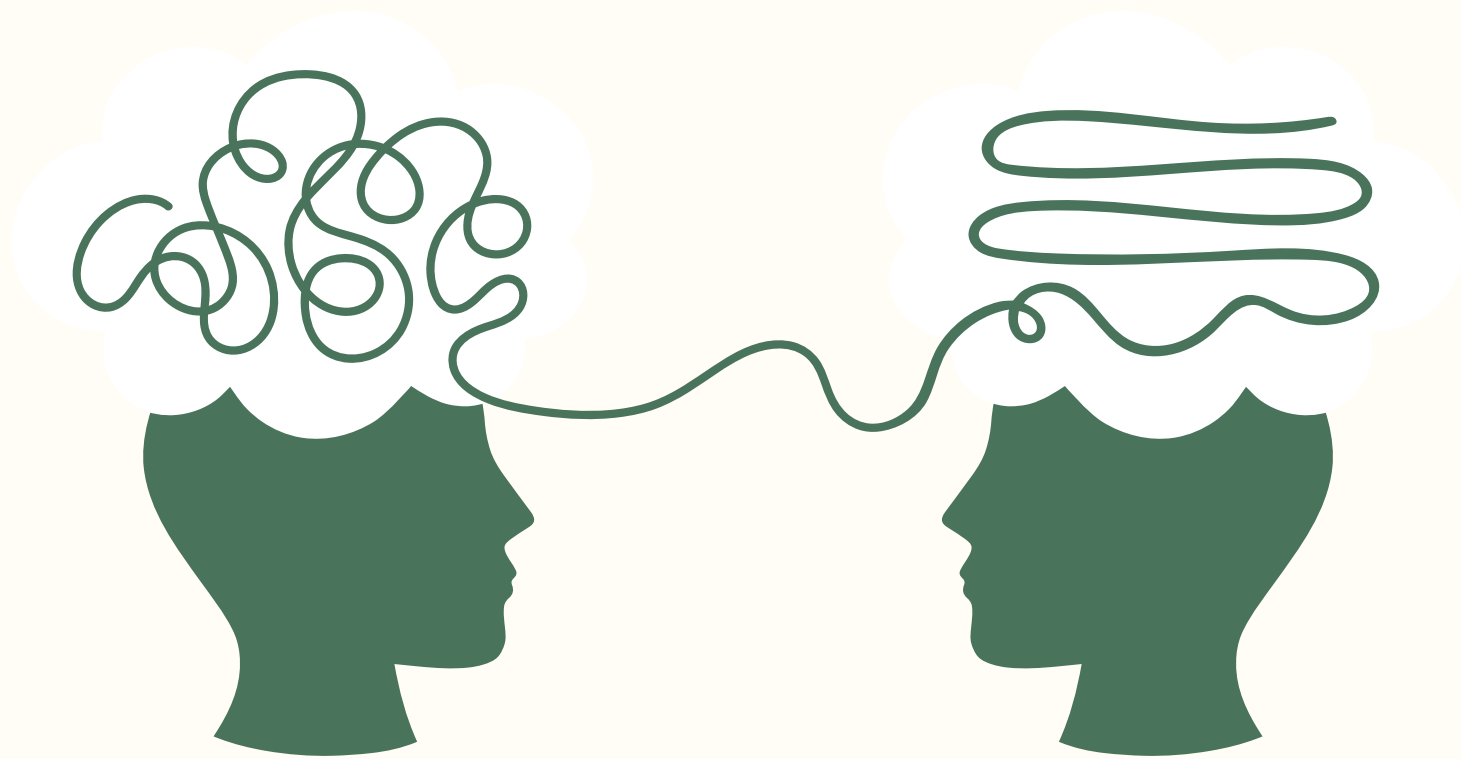
Uvod

Tri dana – tri mala koraka:

- Posmatraj svoje misli,
- postavi svoju nameru
- i osnaži se afirmacijama.

Tako počinje promena – u prvom trenutku jutra.





Dan 1 – Poslušaj svoje misli

Nakon buđenja, sedni uspravno i postavi sebi pitanja:



Koje se misli prve pojave kada se probudiš?



Da li su to brige, obaveze, sećanja – ili možda neutralne misli?



Kako se te misli osećaju u tvom telu?



Zapiši 3 do 5 svojih najuočljivijih misli – bez procene, bez analize.

Samo ih posmatraj, sa radoznalošću i prisutnošću.



Dan 2 – Postavi svoju nameru

Danas svesno odlučuješ kako želiš da zakoračiš u dan. Namera je poput unutrašnjeg kompasa – ona te usmerava i vraća tebi samom/samoj.



Šta danas želim da negujem u svom stavu? (na primer: smirenost, jasnoću, hrabrost, strpljenje)



Kako želim da se osećam kada se uveče osvrnem na svoj dan?



Formuliši svoju dnevnu nameru u jednoj rečenici.

Na primer:

- “Danas sebi pristupam sa ljubaznošću.”
- „Kroz dan koračam svesno i prisutno.”



Dan 3 – Afirmacije

Trećeg dana pojačavaš svoju nameru kroz afirmaciju – rečenicu koju svesno ponavljaš sebi.



Koja mi rečenica daje snagu i pomaže mi da ostanem usmeren/a?



Koje reči u meni zvuče istinito i u skladu sa mnom?



Izaberi jednu afirmaciju i izgovori je tri puta svesno, sa prisutnošću i dahom. Zapiši je, da te podseća tokom dana. Primeri: „Verujem procesu.“, „Dovoljan/Dovoljna sam takav/takva kakav/kakva jesam.“, „Danas biram lakoću.“

Zaključak

Ako si tokom ova tri dana posmatrao/la svoje misli, postavljao/la namere i isprobavao/la afirmacije – već si posejao/la prvo seme promene.

Zapamti: Svako jutro je nova prilika, a svako vraćanje sebi vrednije je od bilo kakvog savršenstva.

Ako te je ovaj vodič inspirisao, pozivam te da zakoračiš 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

