

**UPRAVLJAJ SVOJIM EMOCIJAMA,  
SMIRENO I LEPO**

**Ovaj dokument, odnosno vežbe koje ćeš u njemu pronaći će ti pomoći da stalno neguješ konstruktivne emocije u sebi i, zahvaljujući tome, da uvek imaš pokretačku snagu za sve čemu u životu težiš.**

**Vežbe možeš raditi svakodnevno, bukvalno tokom čitavog života, zato što će ti sveža energija i pokretačka snaga uvek biti potrebne, ma u kojoj da si životnoj fazi.**

**Ove vežbe možeš raditi potpuno nezavisno od svih vežbi iz prethodnih seminara.**

**Ali će one učiniti da primena znanja iz svih prethodnih seminara bude uspešna i da zaista ostvariš svoje prioritete i da na putu do njih uživaš u svakom koraku, umesto samo na cilju.**

**Na prvom koraku je važno da odlučiš kako ćeš negovati ljubav prema sebi, svakodnevno i to kroz male rituale u kojima uživaš.**

Vežba će ti pomoći, da kroz odgovaranje na sledeća pitanja, jasnije odrediš kako ćeš svakog dana buditi ljubav prema sebi, na način koji tebi prija.

U prvom delu ću ti dati primere, a u drugom delu ćeš imati polja koja možeš samostalno da popuniš.

**Ko je osoba koju najviše voliš i kojoj najviše ljubavi poklanjaš?**

*Primer:*

- Moje dete.

**Kako se osećaš u društvu te osobe: kakve su ti misli, osećanja, kako se ponašaš, u čemu najviše zajedno uživate?**

*Primer:*

- Volim da šetamo, razgovaramo i provodimo vreme u prirodi. Tada pričamo o svemu i svačemu, šalimo se, smejemo naglas. Najviše volimo to da radimo subotom pre podne, jer imamo ceo slobodan dan pred sobom.

**Kako istu dozu ljubavi, koju osećaš pored osobe koju najviše voliš, možeš pokloniti sebi? Kojim malim ritualom ćeš obradovati sebe baš svakog dana i na taj način sebi pokazati ljubav? I u kom delu dana to možeš da uradiš?**

*Primer:*

- Kao što sa detetom volim da razgovaram i smejem se, kada sam sama, prija mi tišina i volim da popijem jutarnju i popodnevnu kafu u tišini. Zato sam nabavila predivne šoljice, koje će mi ugođaj ispijanja kafe u tišini, učiniti još lepšim. Imam jednu roze i jednu šarenu šoljicu i svakog dana ću ih menjati, kako bih učinila svoj lepi trenutak još šarenijim.

**Na drugom koraku je važno da odlučiš kako ćeš negovati ljubav, svakodnevno i to kroz male rituale u kojima uživaš. Ali ovoga puta, taj mali ritual uključuje i drugu osobu.**

Vežba će ti pomoći, da kroz odgovaranje na sledeća pitanja, jasnije odrediš kako ćeš svakog dana buditi saosećanje, na način koji tebi prija.

U prvom delu ću ti dati primere, a u drugom delu ćeš imati polja koja možeš samostalno da popuniš.

### **Kako najviše voliš da provodiš vreme sa drugim ljudima?**

*Primer:*

- Volim da razgovaram na razne teme, da se smejem. Da smo u prirodi.

### **Koliko često to radiš?**

*Primer:*

- 2-3 puta nedeljno, uglavnom

### **Kako ćeš ove nedelje obradovati dragu osobu, a da to bude lepo i za tebe i za nju? I kada ćeš to uraditi?**

*Primer:*

- Odlučila sam da sa svojim sinom, svakog vikenda idem na mesto na kome do sada nismo bili. Ja ću mu prirediti lep ugođaj na tom mestu – lep pogled, uživanje uz sok ili toplu čokoladu, vožnju brodićem. A njegov mali zadatak će biti da sazna više o tom mestu i da mi ispriča šta je saznao. Tako ćemo se lepo zabaviti i imati lepu razmenu, svako će dati svoj doprinos.

**Treći i četvrti korak podrazumevaju svakodnevno negovanje zahvalnosti i nedeljno negovanje opraštanja.**

**Za zahvalnost ćeš, na kraju dokumenta, iza polja, gde možeš popuniti odgovore za prve dve navedene vežbe, **pronaći dnevnik zahvalnosti, koji možeš popunjavati svake večeri za taj dan.****

**Za opraštanje, na samom kraju dokumenta ćeš pronaći niz rečenica, koje je korisno da ponoviš sebi, jednom nedeljno.** Najbolje je da to bude nedeljom popodne.

## **PROBUDI LJUBAV PREMA SEBI SVAKOG DANA**

**Ko je osoba koju najviše voliš i kojoj najviše ljubavi poklanjaš?**

**Kako se osećaš u društvu te osobe: kakve su ti misli, osećanja, kako se ponašaš, u čemu najviše zajedno uživate?**

**Kako istu dozu ljubavi, koju osećaš pored osobe koju najviše voliš, možeš pokloniti sebi? Kojim malim ritualom ćeš obradovati sebe baš svakog dana i na taj način sebi pokazati ljubav? I u kom delu dana to možeš da uradiš?**

## PROBUDI SAOSEĆANJE SVAKOG DANA

Kako najviše voliš da provodiš vreme sa drugim ljudima?

Koliko često to radiš?

Kako ćeš ove nedelje obradovati dragu osobu, a da to bude lepo i za tebe i za nju?  
I kada ćeš to uraditi?

## NEGUJ ZAHVALNOST SVAKOG DANA

Upiši zašto osećaš zahvalnost svakog dana.

PONEDELJAK

UTORAK

SREDA

ČETVRTAK

PETAK

SUBOTA

NEDELJA

**PONEDELJAK**

--

**UTORAK**

--

**SREDA**

--

**ČETVRTAK**

--

**PETAK**

--

**SUBOTA**

--

**NEDELJA**

--



**PONEDELJAK**

--

**UTORAK**

--

**SREDA**

--

**ČETVRTAK**

--

**PETAK**

--

**SUBOTA**

--

**NEDELJA**

--

**PONEDELJAK**

--

**UTORAK**

--

**SREDA**

--

**ČETVRTAK**

--

**PETAK**

--

**SUBOTA**

--

**NEDELJA**

--

## **NEGUJ OPRAŠTANJE SVAKE NEDELJE**

Ovo su rečenice koje jednom nedeljno možeš prepisivati, izgovarati u sebi ili naglas:

**Opraštam svima sve što bi trebalo da im oprostim.**

**Opraštam svemu sve što bi trebalo da oprostim.**

**Opraštam sebi, sve što bi sebi trebalo da oprostim  
u vezi sa drugima.**

**Opraštam sebi, sve što bi sebi trebalo da oprostim  
u vezi sa sobom.**

**Sve je, uvek, dobro u meni i oko mene.**