



NEKA VREME RADI ZA TEBE

Milica Stojiljković

WWW.LEPOMIJE.RS

*Kada svesno odrediš svoje prioritete,
onda počinješ da uživaš
da ulažeš vreme u njih.*

NEKA VREME RADI ZA TEBE

Ovaj radni list će ti pomoći
da jasno odrediš aktivnosti
koje te ispunjavaju,
koje ti donose sigurnost i radost.

I da te aktivnosti uklopiš
u svoj dnevni raspored,
tako da ih uvek, lako obavljaš i uživaš u tome.

To će ti pomoći da relaksiraš svoj raspored
i da odrediš šta ti koja aktivnost donosi,
tako da uvek sačuvaš mir i lakoću, u svom danu.

Odgovore možeš upisati
direktno ovde, elektronski,
ili dokument možeš odštampati
i popuniti odgovore.

U prvom delu su primeri,
a drugi je namenjen tebi.

Koje aktivnosti te čine srećnom osobom (ispunjavaju te, donose ti radost, sigurnost, potvrđuju tvoje vrednosti)?

Da medtiram

Da treniram

Da provodim vreme u prirodi

Da provodim vreme pored mora

Da razgovaram sa super ljudima

Da provodim vreme sa svojim detetom i porodicom

Da slušam i sviram klavir.

Da imam lep razvoj u poslu i materijalnu sigurnost.

**Koje su tvoje redovne dnevne aktivnosti?
Napravi samo listu.**

Kuća:

- priprema hrane
- nabavka
- sređivanje kuće

Posao:

- redovne konsultacije
- seminari
- marketing i komunikacija
- administracija

Porodica:

- dete - obaveze oko škole
- druge porodične obaveze

Lični rast i razvoj:

- meditiranje
- trening
- edukacija/čitanje

Slobodno vreme:

- Vreme sa detetom i porodicom
- Vreme sa prijateljima
- Vreme sa drugim ljudima

Kako aktivnosti koje te ispunjavaju možeš da uklopiš u svoje redovne aktivnosti?

Tvoje redovne aktivnosti	Aktivnosti koje te ispunjavaju
<p>Kuća:</p> <ul style="list-style-type: none">- priprema hrane- nabavka- sređivanje kuće <p>Posao:</p> <ul style="list-style-type: none">- redovne konsultacije- seminari- marketing i komunikacija- administracija <p>Porodica:</p> <ul style="list-style-type: none">- dete - obaveze oko škole- druge porodične obaveze <p>Lični rast i razvoj:</p> <ul style="list-style-type: none">- meditiranje- trening- edukacija/čitanje <p>Slobodno vreme:</p> <ul style="list-style-type: none">- Vreme sa detetom i porodicom- Vreme sa prijateljima- Vreme sa drugim ljudima	<ul style="list-style-type: none">- slušam klavir- materijalna sigurnost- medtiram- treniram- vreme u prirodi- razgovori sa super ljudima

Koja aktivnosti koje te ispunjavaju, trenutno ne možeš da uklopiš u svoje dnevne aktivnosti?

- Da provodim vreme pored mora
- Da sviram klavir

Napravi redosled prioriteta aktivnosti koje te ispunjavaju/donose sigurnost i slično?

1. Da imam mir u sebi i osećam se zdravo - redovna meditacija i trening.
2. Razvoj u poslu i materijalna sigurnost
3. Vreme sa porodicom
4. Vreme sa dragim ljudima
5. Vreme pored mora
6. Slušanje i sviranje klavira

Kako aktivnosti koje te ispunjavaju možeš da uklopiš u svoje redovne aktivnosti, koliko ulažeš vremena u svako od njih?

PONEDELJAK

- San - 6-7h
- Lični rast i razvoj - 6h
- Posao - 6h
- Vreme sa detetom i porodicom - 2h
- Priprema hrane - 1-2h

UTORAK

- isto

SREDA

- isto

ČETVRTAK

- isto

PETAK

- isto

SUBOTA

- isto, osim posla
- nabavka
- druženje sa dragim ljudima u prirodi

NEDELJA

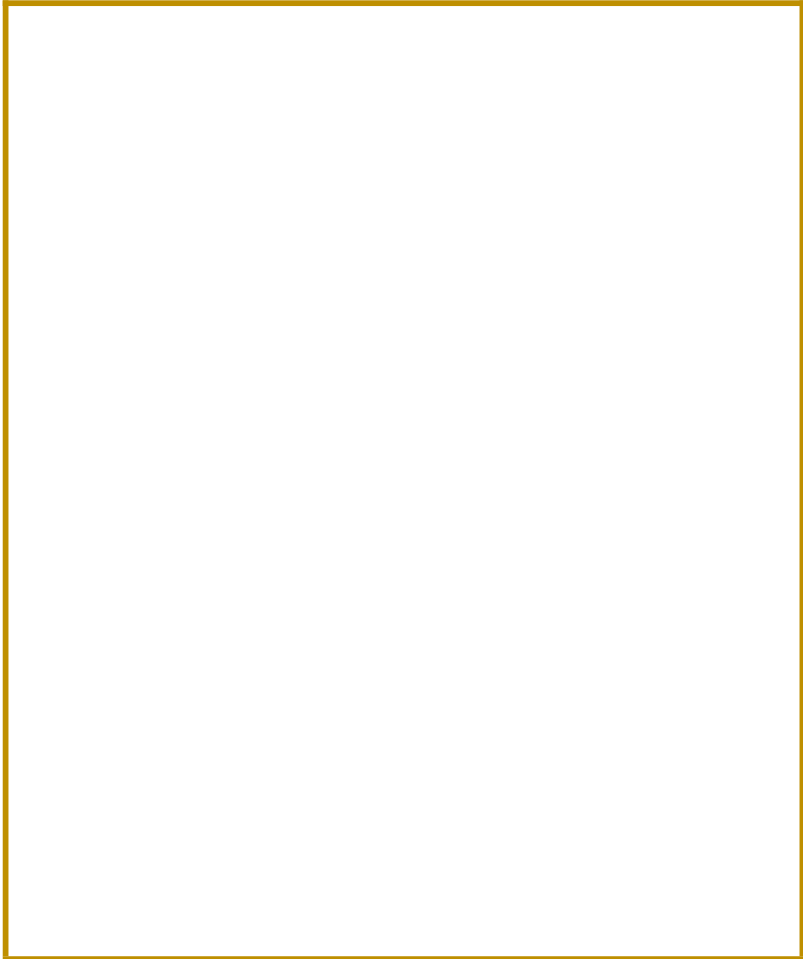
- isto, osim posla i ličnog razvoja
- druženje sa dragim ljudima
- boravak u prirodi
- slobodno vreme za bilo kakve aktivnosti i odmor/sviranje klavira

U odnosu na nedeljni raspored, napravi pregled aktivnosti koje obavljaš redovno, na mesečnom/3-mesečnom, 6-mesečnom ili godišnjem nivou.

- boravak na moru, na svaka 3 meseca
- putovanja...

**Na osnovu
navedenog primera
i videa,
na dalje možeš popuniti
svoj radni list.**

Koje aktivnosti te čine srećnom osobom (ispunjavaju te, donose ti radost, sigurnost, potvrđuju tvoje vrednosti)?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the question above. The box is currently blank.

**Koje su tvoje redovne dnevne aktivnosti?
Napravi samo listu.**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write a list of their regular daily activities.

Kako aktivnosti koje te ispunjavaju možeš da uklopiš u svoje redovne aktivnosti?

Tvoje redovne aktivnosti	Aktivnosti koje te ispunjavaju

Koja aktivnosti koje te ispunjavaju, trenutno ne možeš da uklopiš u svoje dnevne aktivnosti?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to list activities that they currently cannot fit into their daily routine.

Napravi redosled prioriteta aktivnosti koje te ispunjavaju/donose sigurnost i slično?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to create a priority order of activities that bring them fulfillment or security.

Kako aktivnosti koje te ispunjavaju možeš da uklopiš u svoje redovne aktivnosti, koliko ulažeš vremena u svako od njih?

PONEDELJAK

--

UTORAK

--

SREDA

--

ČETVRTAK

--

PETAK

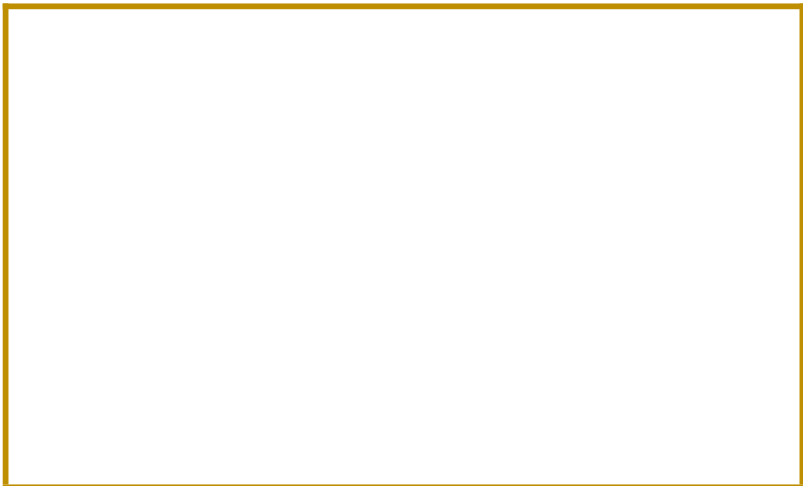
--

SUBOTA

--

NEDELJA

U odnosu na nedeljni raspored, napravi pregled aktivnosti koje obavljaš redovno, na mesečnom/3-mesečnom, 6-mesečnom ili godišnjem nivo





WWW.LEPOMIJE.RS