

PRONAĐI BALANS U POSVEĆIVANJU SEBI I DRUGIMA

Milica Stojiljković

WWW.LEPOMIJE.RS

*Ravnoteža u tebi će učiniti
da uvek imaš ravnotežu
u odnosima sa drugima.*

Napravi balans u davanju sebi i drugima...

Kada svesno neguješ ravnotežu na nivou svojih misli, emocija, tela i energije, uvek ćeš biti blizu najoptimalnije verzije sebe i uvek ćeš, tako, moći da daš najbolji doprinos i svetu oko sebe, odnosno drugim ljudima.

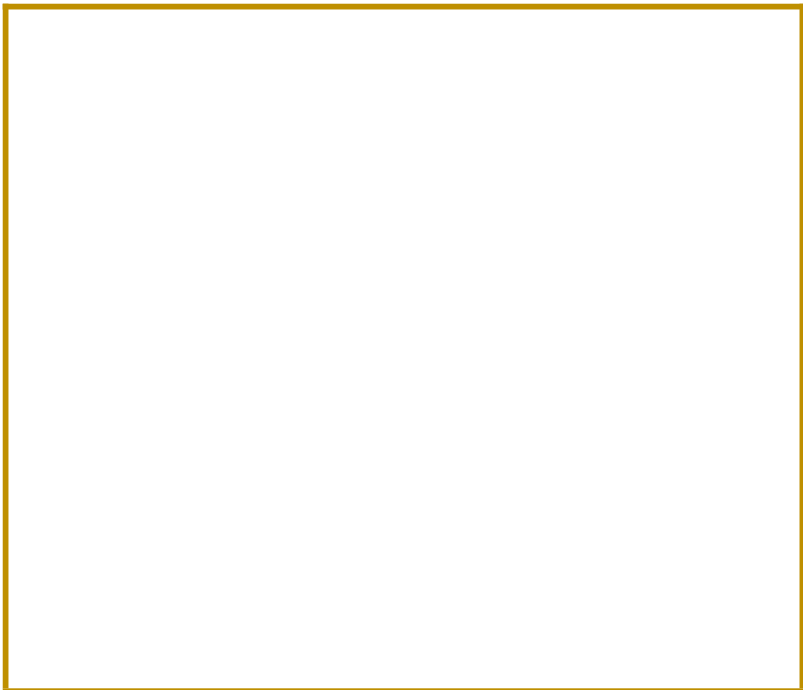
Kada je ovakva vrsta ravnoteže u tebi, imaš svesnost o njenom značaju i zato ti više neće biti izazov da postaviš prave granice u odnosu na druge i da sa drugima imaš najkvalitetniju moguću razmenu.

Odgovori na pitanja u ovom radnom listu će ti pomoći da osvestiš koliko zaista neguješ ravnotežu na sva četiri navedena nivoa i kako možeš unaprediti svoja ponašanja u tom pogledu.

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

Neka tvoje MISLI budu u ravnoteži...

Kako i na koji način neguješ svoj smiren um,
svakodnevno i da li je to prava mera ili bi trebalo
nešto da promeniš i unaprediš po tom pitanju?



Do koje granice se daješ drugima, a da sačuvaš svoj smiren um? Navedi situacije u kojima se daješ drugima, a osećaš da to remeti tvoju smirenost i odredi kako treba da promeniš svoja ponašanja, kako se to više ne bi dešavalo, a da sačuvaš i dobar odnos sa sobom i sa drugom osobom/ljudima?



Da li dopuštaš drugima da doprinesu tvom unutrašnjem miru i da li nešto treba da promeniš u svom ponašanju na tu temu?



Neka tvoje EMOCIJE budu u ravnoteži...


Šta ti radiš svakog dana da neguješ i budiš ljubav u sebi?

Kako ti daješ ljubav drugima? Na koji način se posvećuješ drugima, a da to bude uz puno ljubavi?

Koliko osećaš otvorenost u sebi da ti drugi daju ljubav?

Neka tvoje TELO bude u ravnoteži...

Kako se svesno posvećuješ ravnoteži svog tela svakog dana? Da li se krećeš, redovno spavaš i pravilno dišeš? I da li bi nešto trebalo da promeniš na bolje u svom ponašanju na ovu temu?



Da li se dešava da se nekada fizički iscrpljuješ zbog pomaganja/davanja drugima i šta na tu temu treba da promeniš u svom ponašanju?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their response to the question above.

Da li dopuštaš drugima da ti pomognu tako da sačuvaš ravnotežu svog fizičkog zdrava i na koji način? I da li bi nešto trebalo da promeniš u svom ponašanju na tu temu?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their response to the question above.

Neka tvoja ENERGIJA bude u ravnoteži...

Imajući u vidu sve odgovore na prethodna pitanja, donesi zaključak koliko održavaš svoju ravnotežu na nivou misli, emocija i tela. Taj nivo će ti pokazati koliko optimalno održavaš nivo svoje sveže i vitalne energije.

U onosu na sve odgovore, odluči koja ponašanja prema drugima i sebi treba da promeniš i unaprediš, kako bi uvek imala/o ravnotežu i na nivou svojih misli, emocija i tela, ali i u pogledu razmene sa drugima.



The background is a light cream color. It features decorative elements: a cluster of gold dots in the top-left corner, a cluster of blue and gold dots with a small brown star in the top-right corner, and a cluster of blue and gold dots in the bottom-right corner. There are also partial views of a gold ring on a finger in the bottom-left and a light blue object in the bottom-left corner.

WWW.LEPOMIJE.RS