



Innertopia

*Živi svoju  
moć*

# Postani ono što jesi

## Pozdrav!

Ova radna bilježnica kreirana je u sklopu međunarodne suradnje pod nazivom Hosting Empowerment. Mi smo voditelji i facilitatori iz Austrije, Njemačke, Mađarske, Italije, Portugala, Švedske i SAD-a koji rade u “akademijama transformacija”.

Tim smo sastavljen od istraživača, stručnjaka za mentalno zdravlje, učitelja meditacije, umjetnika i nositelja drugih zanimanja. Entuzijastično radimo na materijalima koji vas mogu nadahnuti i osnažiti, računajući s trudom koji ćete sami uložiti.

Podupiremo pojedince i timove da aktivno oblikuju društvo, stvarajući humaniji, radosniji i održiviji svijet.

Napravili smo ovu knjižicu s ljubavlju.

Molimo vas da je koristite radoznilo, hrabro i otvoreno prema promjenama...

*Sretan put!*







*“Izgleda nemoguće, dok se ne ostvari.”*

*— Nelson Mandela, prvi predsjednik Južne Afrike*

## *Svjedočanstva*

*“Ovaj radna bilježnica je ohrabrujuća — bila je za mene poput tople deke. Bilo ju je lako pratiti. Ispunjava me nadom!”*

*— Denise Engström, socijalni radnik, Švedska*

*“Osobno smatram vaš rad izuzetno korisnim i od velike pomoći pacijentima koji pate od internalizirane stigme. Ove vježbe mogu biti učinkovite za ljude koji žele povratiti svoje samopouzdanje, životne planove ili jednostavno pronaći sebe i razmisliti o svojoj budućnosti. Također ih mogu koristiti zdravstveni stručnjaci koji imaju cilj pomoći takvim pacijentima.”*

*— Dominique Dürrer, liječnik, Švicarska*

*“Predivno, puno dobrih vježbi!”*

*— Eva Szekeres, executive coach, SAD*

*“Ovaj rad je sada tako nužan... za sve nas!”*

*— Giulia Sonetti, istraživačica, Španjolska*

*“Vježbe su bile poput putokaza prema odgovorima na teška pitanja.”*

*— Muna Nagash, arhitektica, Švedska*

# Sadržaj



## 1. dio: Jasnoća

Zahvalnost	10 min	str. 5
Kotač života	15-30 min	str. 7
Stranica frustracija	15 min	str. 9
Stranica prihvatanja	15 min	str. 13
Čin nade	10 min	str. 15
Otpuštanje	20-40 min	str. 17
Promisliti & pregledati	10 min	str. 21

## 2. dio: Samopouzdanje

Stav je važan: <i>pozicije moći</i>	5 min	str. 25
Riječi su važne: <i>snaga riječi "još"</i>	5 min	str. 27
Misli su važne: <i>unutarnji kritičar</i>	15 min	str. 29
Otpuštanje: <i>viša razina</i>	20-40 min	str. 33
Čin ljubavi	15 min	str. 36
Promisliti & pregledati	10 min	str. 37

## 3. dio: Ostvari to!

Potegnuti i pogurati	20 min	str. 41
Tražiti i primiti	10 min	str. 45
Pismo budućem sebi	20-40 min	str. 47
Kalendar	20-60 min	str. 49
BINGO Počastite se	20-60 min	str. 51
Promisliti & pregledati	10 min	str. 53

## Izvori

		str. 59
Bilješke		str. 61



# Dobrodošli u svijet *Innertopia!*

Ova transformacijska radna bilježnica, “Živi svoju moć” iz serijala Innertopia, dizajnirana je da je koristite sami, s prijateljem ili u grupi.

Zakoračite s njome u svoj unutarnji svijet, u potrazi za većom jasnoćom i samopouzdanjem o tome tko zaista jeste, a zatim neka vam pomogne u pripremi za izlazak vašeg “stvarnog ja” u vanjski svijet.

S obzirom da nema utopijskog unutarnjeg krajolika bez prepreka, alati u ovoj radnoj bilježnici mogu vam pomoći da navigirate kroz ponekad grube terene unutarnjeg života s gracioznošću i humorom.

Želimo vam plodonosno putovanje!

Otvorite se odgovorima koji već postoje u vama.

Prava pobjeda je postati ono što već jeste.

Započnimo s  
**jasnoćom.**



# *“Jasnoća je početak svakog osnaživanja.”*

—Greg McKeown, autor & strateg vodstva

Osjećate li se ponekad kao da bauljate u mraku, izloženi nejasnim strahovima ili općem osjećaju nedostatka kontrole — ili nemate dovoljno vremena, energije ili novca?

Ne morate ostati u tami. Jasnoća ne dolazi preko noći, ali svakog dana joj možete prići bliže.

Jasnoća može biti izbor.

Možete odlučiti tražiti više jasnoće u svom životu.

Ovaj dio je osmišljen kako bi vam pomogao u toj potrazi.

Posvećivanje vremena promatranju svojih misli i osjećaja, posebno kroz dulje razdoblje, može pomoći u postizanju jasnoće. Slijede neke od naših omiljenih vježbi za bolje upoznavanje unutarnjeg krajolika.

# *jasnoća*

# Zahvalnost

**VRIJEME:** 10 minuta

**KORIST:** Zahvalnost nas čini sretnijima i zdravijima - pa čak i dugovječnijima!

Zašto je tome tako?

Ispostavilo se da prakticiranje zahvalnosti preoblikuje naš mozak i oslobađa naše prirodne antidepresive: serotonin i dopamin.

Istraživanja također pokazuju da što više svjesno vježbamo zahvalnost (posebno prema sebi), to smo skloniji izražavati je bez razmišljanja. Pažnja nam spontano skreće prema onome što cijenimo, čime *posredno negativnosti udaljavamo od sebe.*

Zvuči stvarno dobro, zar ne?

Probajmo!

Bile one velike ili male, navedite stvari na kojima ste zahvalni.

Navedite neke posebne trenutke, značajne geste, male pobjede i prekrasne predmete u vašem životu za koje osjećate iskrenu zahvalnost. Dopustite si kreativnost. Ništa nije premalo ili preveliko za uključiti. Naprimjer: *toplina šalice kave u mojoj ruci, osoba koja mi je pridržala vrata, drvo ispred mog prozora...*

Sada vi:



*Prema istraživanju Sveučilišta u Kaliforniji, Berkeley, vođenje drevnika zahvalnosti ima dugotrajne pozitivne koristi za mentalno i fizičko zdravlje.*

Kako se sada osjećate? Možete isprobati ovu vježbu i povremeno ju ponavljati. Primjetite: mijenja li se išta?



# Kotač života

**VRIJEME:** 15-30 minuta

**KORIST:** Ova vježba može vam pomoći da razjasnite što je već dobro u vašem životu, a s kojim područjima još niste zadovoljni. Na osnovu stečenog uvida možete odabrati područja s najvećim potencijalom za promjenu, na kojima možete nastaviti raditi.

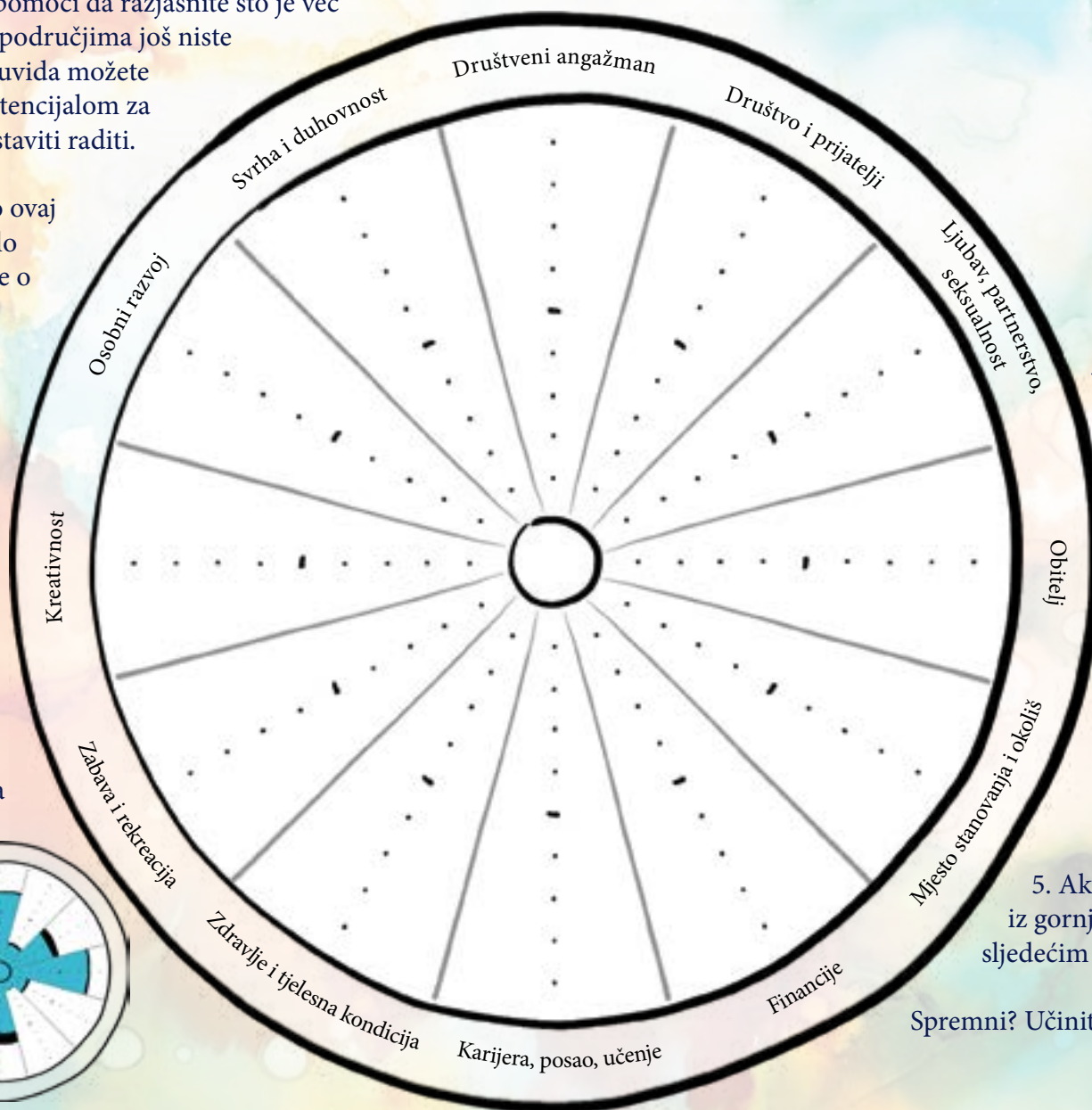
Prvo nacrtajte krug otprilike kao ovaj desno u svom dnevniku ili na bilo kojem komadu papira. Ne brinite o tome kako to izgleda.

1. **Koliko ste zadovoljni u ovom trenutku sa svakim segmentom kotača?** Označite svoje zadovoljstvo na skali od 0 do 10 linijom. Zamislite da je središte kruga 0, a vanjski rub 10. Odaberite vrijednost između 1 (vrlo nezadovoljan/a) i 10 (potpuno zadovoljan/a).

2. Označite koliko vam je svako područje važno podebljavanjem linija - učinite ih jako debelim za vrlo važno, ostavite ih tankim za manje važno. Evo primjera kako bi to moglo izgledati kada završite:



3. Primijetite koja područja već dobro funkcioniraju. Napišite u kvadratić što vas konkretno raduje. Cijenite sebe zbog tog ostvarenja! Ako želite, ukasite, obojite ili naglasite ova područja u kotaču.



4. S kojim područjima ste najnezadovoljniji? Navedite ih u kvadratiću.

5. Ako želite, odaberite jedno iz gornje liste za nastavak rada na sljedećim stranicama.

Spremni? Učinite to!



# Stranica frustracija

**VRIJEME:** 15 minuta

**KORIST:** Oslobođenje dijela stresa i približavanje promjeni nezadovoljavajuće situacije koju ste identificirali na prethodnoj stranici (ili nečeg drugog u svom životu).

Ponekad su stvari užasne, zastrašujuće, tužne, frustrirajuće ili jednostavno grozne! Dopustite si trenutak u kojem ne morate biti konstruktivni. Odaberite nešto što vas frustrira (može biti nešto što ste identificirali na prethodnoj stranici). Tako dugo dok imate ovu stranicu otvorenu, priznajte i osjetite sve što vas muči u vezi s odabranom temom. Budite s tim što vas frustrira, ne pokušavajući to popraviti ili mijenjati. Iskoristite ovu stranicu da našarate, napišete, zaplačete ili ispljunete sve što vas ozlojađuje. Sva sredstva su dozvoljena, od olovke do glasnog vikanja ili suza...

Nabrojite ili pišite o svemu što vas frustrira.

Trebate više prostora?

Slobodno nastavite na praznim stranicama na kraju knjižice ili na nekom dodatnom papiru.

Rezultate možete iskoristiti na stranici 11.



Od svih svojih frustracija (možda nekih koje ste izrazili na prethodnoj stranici),

## ...na koje *možete* utjecati?

Pogledajte u sebe i svoj svijet. Od svega što vas frustrira, razmislite na što biste zapravo mogli utjecati. Zapišite najmanje tri na koje sami možete utjecati.

## ...na koje u ovom času

*ne možete utjecati? If you don't like something, change it.*

*Ako ti se nešto ne sviđa, promijeni to. Ako ne možeš promijeniti, promijeni onda svoj stav. Samo se nemoj žaliti!*

—Maya Angelou, pjesnikinja i aktivistica



# Stranica prihvaćanja

**VRIJEME:** 15 minuta

**KORIST:** Kad zaista prihvatimo ono što ne možemo promijeniti, oslobađa se puno energije. To je preduvjet istinskog unutarnjeg mira..

Sa stranice 12. izaberite jednu stvar koju ne možete promijeniti. Zapišite ju ispod.

Ovdje priznajte i imenujte svoje osjećaje. (Neki vaši osjećaju mogu biti kontradiktorni ili teško prepoznatljivi. To je normalno.)

*Ne mogu promijeniti ...*

*To čini da se osjećam...*

*Iz tog iskustva sam naučila...*

Sada se potrudite prihvatiti ovaj trenutak, zajedno s izazovima i svim osjećajima koje imate prema njemu.

Pročitajte sljedeći tekst naglas gledajući se u ogledalo:

*Od sada ja sam gospodar svojih osjećaja bez  
obzira na okolnosti. Čak i u ovoj situaciji,  
odabirem živjeti svoj život u radosti i sreći.*

Kako vam je to? Možete li to reći i misliti ozbiljno?

Ako ne možete, možda vam je potrebno malo vježbanja. Vratite se redovito ovoj vježbi dok stvarno ne osjetite da mislite ono što govorite.

Ponovite to za svaku stavku s vašeg popisa.

# Čin nade

**VRIJEME:** 10 minuta

**KORIST:** Bavljenje specifičnim i konkretnim stvarima koje biste mogli promijeniti osnažuje i daje jasnoću.

U ovoj vježbi vas pozivamo da krenete unatrag, od vašeg cilja, kako biste identificirali sljedeću moguću akciju. Ovaj proces može pomoći u poduzimanju malih koraka prema ciljevima koji se čine daleko. Počnite s brojem 1 na suprotnoj stranici.



Odaberite jednu od akcija iz prethodnog koraka i pretvorite je u cilj. Zapišite sljedeći konkretni korak koji možete poduzeti prema tom cilju.



Što biste mogli učiniti da promijenite situaciju? Čak i vrlo mala akcija može izazvati val pozitivne u vašem životu. Napišite ispod nekoliko mogućih promjena koje biste mogli pokrenuti..



S liste onoga što možete promijeniti na stranici 11, izaberite jednu i napišite ju ispod.



Na skali od 1 do 5, ocijenite koliko bi vam teško bilo izvesti tu akciju (1 = vrlo lako, 5 = vrlo teško).

Ako je vaša ocjena 1 ili 2, odmah to učinite! Zatim se vratite na ovu vježbu i odaberite sljedeću akciju - jednu koja je malo izazovnije.

Ako je vaša ocjena 4 ili 5, možda biste trebali ponovno razmisliti i odabrati akciju koja je malo dostupnija.

Idealno, vaša akcija bi trebala imati težinu od 3 ili 3,5.



# Otpuštanje

**VRIJEME:** 20-40 minuta

**KORIST:** Opraštanje vraća fokusirate na sadašnji život i izazove koji su prisutni ovdje i sada.

Jeste li (još uvijek) ljuti na neke ljude zbog onoga što su rekli ili učinili?


Vjerojatno imate nešto što biste mogli oprostiti. To je sasvim normalno. Svi imamo nešto što bismo mogli oprostiti.

Nema ništa loše u tome što ste ljuti. Ponekad nam to daje energiju koja nam je potrebna da ispravimo stvari.

Ono što često zaboravljamo je da je 'stara' ljutnja jednako korisna (i otrovna) kao mrtva riba na tanjuru za večeru. Kako je se možemo riješiti? Isprobajte ove korake.

1. Odaberite određeni slučaj ili incident za koji biste željeli oprostiti. On, ona ili oni su nešto


rekli ili učinili u određeno vrijeme, možda čak i više puta. (Sasvim je u redu osjećati emocije zbog toga.) Opišite što se dogodilo.



2.

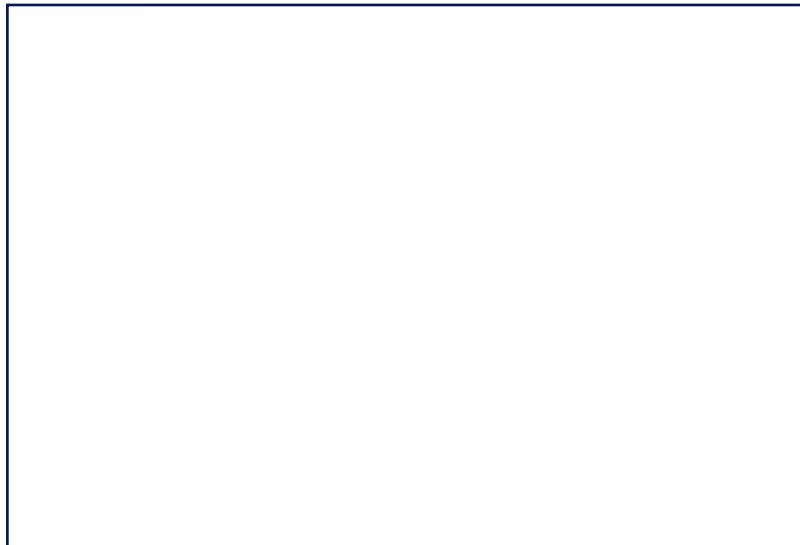
Pokušajte razlomiti svoju priču na sljedeći način:

**ČINJENICE** - stvari za koje sam siguran/a (ne iz tuđih izvora)

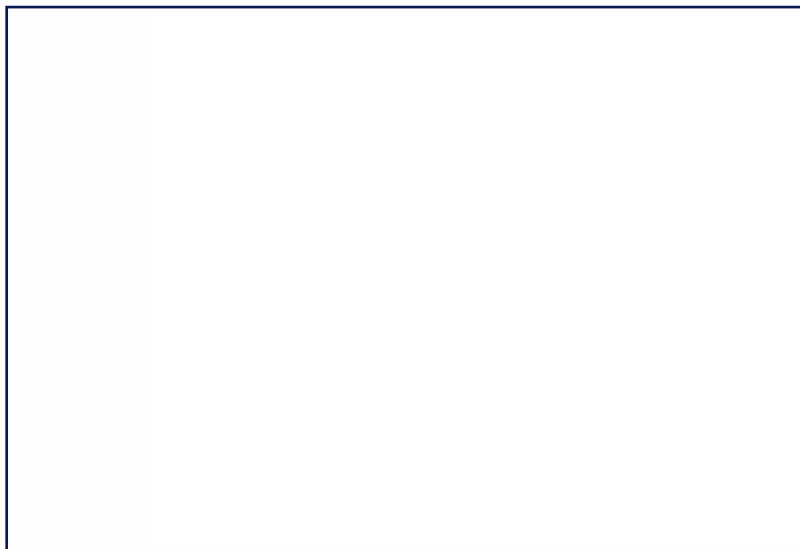


3. KAKO

SE OSJEĆAM u vezi tih činjenica...




4. Osjećam se tako jer **VJERUJEM** da bi ljudi trebali...



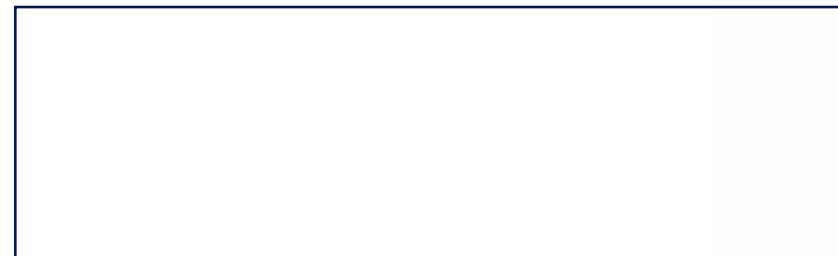
5. Sada napišite, kao da pišete toj osobi ili tim ljudima:

*Radije bih da ste...*



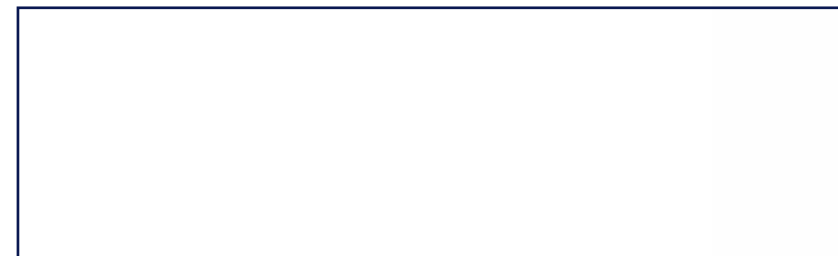
*... i*

*još uvijek vjerujem da bi ljudi trebali... (ako to vjerujete!)*



6. Sada napišite i ovo, mijenjajući riječi ako je potrebno:

*Žao mi je što ne dijelite moje uvjerenje ili što niste u mogućnosti živjeti u skladu s njim. No, odbijam dopustiti da mi to dalje šteti. Oslobađam vas od svoje ljutnje.*



Je li vam taj zadnji korak bio težak?

Ako je, ne brinite. Udahnite nekoliko puta duboko, prespavajte. Oproštaj će doći.

Želite li podršku u opraštanju samima sebi? Idite na str. 33.



# Promislite i pregledajte

**VRIJEME:** 10 minuta

**KORIST:** Promišljanje o tome kako se osjećate u vezi s poduzetim, može vam pružiti korisne uvide i dodatno vas osnažiti.

## Čestitke!

Sada je vrijeme za trenutak odmora, spoznaju koliko ste već postigli i kako se osjećate zbog toga.

Sve što ste učinili ili niste učinili izražava vaš izbor i vašu snagu. Nema “ispravnog” ili “pogrešnog”. Samo prilika. Za početak, evo prijedloga za rangiranje onoga što ste učinili ili niste učinili na prethodnim stranicama:



*Nisam učinio/la  
Pokušao/la  
Uradio/la sam, ali ovo nije za mene  
Djelomično sam s modifikacijama  
Uspio/la sam  
Briljantno!*

Pogledajte sliku koju ste stvorili rangiranjem. Kakav je vaš dojam? Na primjer, ako ima puno toga na lijevoj strani: Možda ovaj program jednostavno nije za vas? Ili je možda bilo loše vrijeme za početak? Ili možda imate puno koristi čitajući vježbe i samo čekate pravi trenutak da ih odradite? Zabilježite to ovdje:

Osjećate li da ste “pogriješili” u nekoj vježbi?

Izaberite jednu, ako ih ima više. Možda biste željeli drugačiji rezultat. Kakav bi on bio? Kako biste to mogli ostvariti?

Jedna mala stvar...

Vidite li jednu malu stvar koju danas možete učiniti da se približite onome gdje želite biti?

Želite steći novu naviku?

Vidite li nešto što biste stvarno željeli pretvoriti u novu naviku? Opišite koja bi to navika mogla biti i kako biste je mogli početi prakticirati. Ako želite, možete preskočiti na str. 49 da vidite načine usvajanja nove navike.

## Proslavite!

Potapšajte se po ramenu!

I pripremite se za sljedeću etapu ovog putovanja.

# *samopouzdanje*

Prisjetite se prilike u kojoj ste se osjećali samopouzdana.

Kako ste to osjetili u svom tijelu?

Kakvi su bili vaši “unutarnji krajolik i atmosfersko vrijeme”?

Divan je osjećaj čvrsto stajati na vlastitim nogama. Kada smo samopouzdana, možemo iznijeti svoje ideje u svijet, lakše se povezujemo s drugima, a naše uživanje u životu se povećava.

No, to nije uvijek lako postići.

Jedan razlog je sama struktura društva. Sustavi potlačivanja postoje diljem svijeta i utječu na sve nas (ti sustavi obogaljuju čak i one koji naizgled imaju koristi od njih). Svatko može doprinijeti okončanju svih vrsta potlačivanja. Istovremeno, izuzetno je važno razviti mehanizme suočavanja sa situacijama u kojima smo sami tlačeni.

Velika je ironija da samopouzdanje dolazi kroz bavljenje stvarima koje su za nas izazovne, u kojima se ne osjećamo samopouzdana... još.

Kako onda poduzeti korake u pravom smjeru?

Posture tijela koje zauzimamo, riječi koje koristimo, pa čak i stav prema vlastitim mislima, mogu nam pomoći razviti samopouzdanje.

Pogledajmo to zajedno.



# Stav je važan.

## Pozicije moći

**VRIJEME:** 5 minuta

**KORIST:** Istraživanja pokazuju da se kod osobe, nakon samo dvije minute držanja “poze visoke moći”, razina tolerancije na rizik naglo povećava, razina testosterona značajno raste (testosteron je ključni kemijski element za osjećaj moći), dok razina kortizola naglo opada (smanjenjem razine kortizola bolje se nosimo sa stresnim situacijama).

*Naša tijela mijenjaju naše misli  
... naše misli mijenjaju naše ponašanje  
... a naše ponašanje mijenja naše rezultate.*

—Amy Cuddy, društveni psiholog

### **Osjetite moć!**

Društvena psihologinja Amy Cuddy i mnogi istraživači poslije nje, pokazali su da “moćno poziranje” (zauzimanje širokih postura) povećava kod “pozera” osjećaj moći.

### Poze niske moći



Isprobajte sami. Zauzmite jednu ili dvije od ponuđenih poza na dvije minute.

### Poze visoke moći



### **Primjetite!**

Kako se sada osjećate? Koje su vaše najčešće poze? Kako se osjećate u vezi s vlastitim navikama? Biste li željeli usvojiti moćniju pozu, barem povremeno? Možda biste željeli redovito vježbati - kako kod kuće, tako i “vani”. Zamjetite što se događa!

# Riječi čine razliku.

## Snaga riječi “još”

**VRIJEME:** 10 minuta

**KORIST:** Riječi mogu blokirati akciju, ali isto tako nas mogu prenijeti preko starih prepreka.



### 1. Koje stvari ne možete ili ne činite - još - iako biste željeli?

### 2. Izaberite jednu. Jednu koja nije potpuno besmislena (kao “odletimo na mjesec”), u koju ste posve sigurni: *da, željela bih to učiniti!*

**Koliko bi vaš život bio bogatiji da to možete?** Napravite neke bilješke u nastavku.

### 3. Pokušajte s “još”

“Nisam, ne mogu, nemam ... još.”

**Recite to prijatelji, ili pred ogledalom. Osjećate li razliku?**

Možda ste već inspirirani zapisati što vas sprečava i/ili što bi omogućilo ostvarivanje tog cilja.

Ili možda želite to još ostaviti da pričeka neko vrijeme.

Ako postoji sljedeći korak koji biste željeli poduzeti, možete preskočiti na stranicu 49 kako biste ga ostvarili. Uživajte!



# ...još!



# Misli čine razliku.

## Unutarnji kritičar

**VRIJEME:** 15 minuta

**KORIST:** Svi imamo unutarnjeg kritičara (suca), ponekad korisnog, no često štetnog. Suočavanje s unutarnjim kritičarem, pa čak i prijateljevanje s njim, može biti oslobađajuće i podizati nam samopouzdanje.

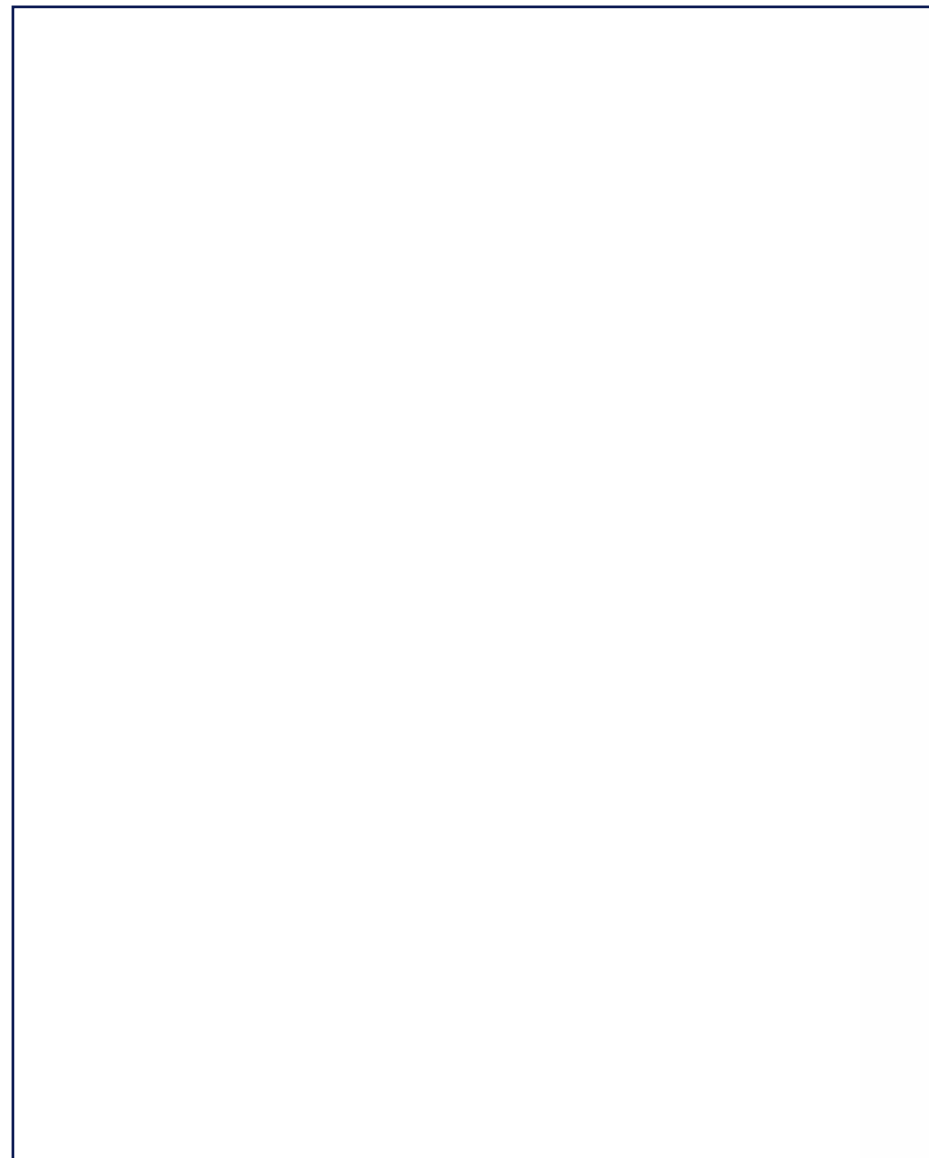
Unutarnji kritičar je glas koji govori loše o onome što činimo, govorimo ili samo mislimo. Obično se razvija u djetinjstvu. Svi imamo negativne rečenice koje unutarnji kritičar ponavlja kao pokvareni gramofon.

Te rečenice nas ponizuju, ne daju nam misliti i djelovati snažno i pouzdano i - nisu istinite. Možda su bile istinite u nekom određenom trenutku u prošlosti te su otada prisutne kao vječite istine.

Krenimo zapažati što nam govori unutarnji kritičar. Nabrojite riječi koje čujete ili senzacije koje primjećujete: (primjer: "Tako si nespretni! Ništa ne možeš učiniti kako treba." ili Počinjem se osjećati jako malim i želudac mi se stisne.)

Zatvorite oči i zamislite unutarnjeg kritičara (oblik, boju, simbol, sliku i sl.).

Ako je to osoba, kojeg je spola i starosti? Kako je obučen? Ima li ime? Napišite opis u prostor ispod i/ili ih nacrtajte na papiru.



Pogledajte što ste nacrtali ili napisali na prethodnoj stranici, i zapitajte se: *što vidim / čitam?*

*Kako se osjećam gledajući ili čitajući to?*

Zabilježite ovdje svoj odgovor.

**Promislite:** kada bi vas taj glas ohrabrivao, umjesto obeskrabrivao, što biste htjeli da vam kaže? Dodajte tu poruku u zabilješke. Ako ne nalazite ohrabrujuću poruku, ne brinite. Možete se kasnije vratiti na ovu vježbu.

Kada idući put čujete svog kritičara, zastanite i prisjetite se crteža. Kažite naglas ili u sebi: *Primjećujem da si ovdje i čujem te. Molim te, ohrabri me umjesto da me kritiziraš.*

Izvršno učinjeno! Ako je ovo jako utjecalo na vas, razmislite o pauzi (šetnji?).

Znajte, rezultat može biti drugačiji svaki put kad odradite ovu vježbu.

Za daljnje istraživanje, provjerite izvore na stranici 59.



# Otpuštanje

## Viša razina

**VRIJEME:** 20-40 minuta

**KORIST:** Vježbanje samoopraštanja može biti duboko iscjeljujuće i oslobađajuće.

Sjećate li se prethodne vježbe “Otpuštanja”? Slijedi napredni tečaj: Ponovite vježbu, no umjesto da se otvorite oprostima nekome drugom, radit ćete s nečim zbog čega ste ljuti ili razočarani u samoga sebe.

### Izaberite sa čim ćete raditi.

Zbog čega ste ljuti, posramljeni ili frustrirani zbog sebe?

Na primjer, što vas navodi na pomisao “Da sam BAREM rekao/učinio X umjesto Y!” ili “ZAŠTO sam to učinio/rekao?”

Samo jedan odgovor! I to ne najznačajniji. Počnite s malim. Za sada, odaberite poseban događaj, ne postojeću naviku.



Opišite situaciju u nastavku.

Ovo su **ČINJENICE**: što sam učinio ili rekao, sa ili bez drugih ljudi:



Ovako sam se **OSJEĆAO** ili što sam pretpostavljao u to vrijeme: što me “natjeralo” da to učinim:



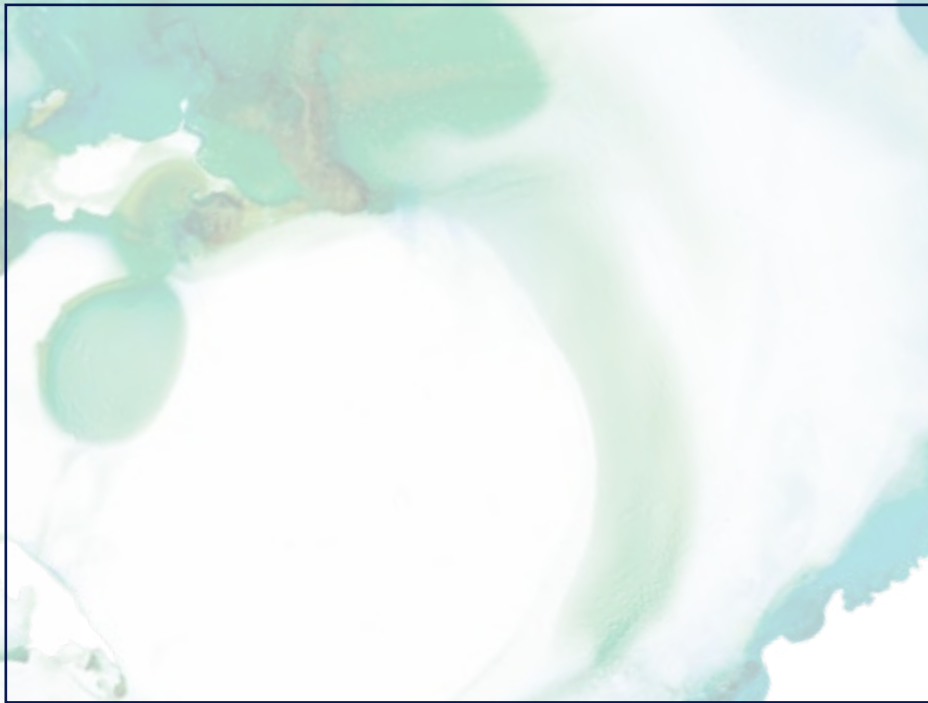
Ovako se danas **OSJEĆAM** vezano uz te činjenice:



Osjećam se tako jer sam **UVJEREN** da sam trebao...



Sada si napišite:  
*Želio bih da sam...*



*...ali sada mogu vidjeti da su me moji osjećaji ili uvjerenja u to vrijeme ometala.*

*Učinio sam najbolje što sam mogao.*

### **Idemo dalje / Nastavak**

Razmislite kako ubuduće možete izbjeći slične situacije. Možete li pronaći način da uhvatite te pretpostavke i osjećaje prije nego vas navedu da učinite ili kažete nešto što ćete poslije zažaliti? Možete li o ovome razgovarati s prijateljem, terapeutom ili coach-em?

Opraštanje je proces iscjeljenja koji se ne može požuriti, baš kao niti iscjeljenje fizičkih ozljeda. I kao kod fizičkog iscjeljivanja, ima načina da se proces potakne. Vježbe poput ove koju ste upravo odradili su poput lijeka za taj proces. Budite strpljivi. Namjerom da si oprostite podržavate proces izlječenja.

# Čin ljubavi

## Vrijeme za širenje blagostanja.

**VRIJEME:** 15 minuta

**KORIST:** Neurološka istraživanja pokazuju da imamo koristi od pomaganja drugima. Izražavajući zahvalnost i ljubaznost drugima, naše samopoštovanje i samopouzdanje rastu.

Hajde da razmislimo o jednostavnim, malim načinima širenja ljubavi u vašem životu.

Na primjer: *pridržavanje vrata strancu, osmijeh prolazniku, slanje SMS poruke osobi koju volite u kojoj ćete im reći nešto specifično što cijenite kod njih...*



Odlično! Izaberite jednu i provedite je danas u djelo. Po mogućnosti, odmah!



# Razmislite i pregledajte

**VRIJEME:** 10 minuta

**KORIST:** Promišljanje o tome kako se osjećate u vezi s poduzetim, može vam pružiti korisne uvide i osnažiti vas.

## Čestitke!

Ovo je još jedna prilika da zastanete i pregledate koliko ste već odradili, i kako se osjećate zbog toga.

Kao i prije: što goda da ste učinili ili niste učinili, odražava vaš izbor i vašu moć. Nema pravog i krivog. Možete koristiti isti sustav “rangiranja” kao i prije:

*Nisam učinio/la  
Pokušao/la sam, ali ovo nije za mene  
Uradio/la sam s modifikacijama  
Djelomično sam uspio/la  
Uspio/la sam  
Briljantno!*

Stav je važan: pozicije moći .....	○	○	○	○	○	○
Riječi su važne: snaga riječi “još” ...	○	○	○	○	○	○
Misli su važne: unutarnji kritičar ...	○	○	○	○	○	○
Otpuštanje: viša razina .....	○	○	○	○	○	○
Čin ljubavi .....	○	○	○	○	○	○

Pogledajte sliku koju ste stvorili rangiranjem. Kakav je vaš dojam? Je li to sličan obrazac kao kada ste prolazili prethodni “Razmislite i pregledajte”? Kako se osjećate prema ovom određenom obrascu? Zabilježite to ovdje:

Osjećate li da ste “pogriješili” u nekoj vježbi?

Ako jeste, izaberite jednu. Možda biste željeli drugačiji rezultat. Kako bi to bilo? Kako biste to mogli ostvariti?

Jedna mala stvar...

Vidite li jednu malu stvar koju danas možete učiniti da se približite onome gdje želite biti?

Želite steći novu naviku?

Vidite li nešto što biste stvarno željeli pretvoriti u novu naviku? Opišite koja bi to navika mogla biti i kako biste je mogli početi prakticirati.

**Proslavite!**

Potapšajte se po ramenu!

I pripremite se za sljedeću etapu putovanja.

# *ostvarite to*

Iako se ponekad možda osjećate tako, niste otok.

Nitko od nas nije.

Ne možemo sve postići sami. U suštini su ljudi društvena bića. Zapravo, izbacivanje iz plemena bila je sigurna smrtna kazna za naše praistorijske pretke.

Danas je dobro zapamtiti da možemo (i trebamo!) zamoliti ljude u našem životu da nas podrže u ostvarivanju naših ciljeva.

Ako ste došli ovako daleko u ovoj knjižici, vjerojatno ste prepoznali neke nove navike koje želite usvojiti (ili ih se riješiti).

Sada je vrijeme da:

Testirate i usavršite navike ili sustave podrške koje ste izgradili. Što stvarno funkcionira? Kako se može unaprijediti? Kako može biti održivije?

Pobrinete se za podršku, kako unutarnju tako i vanjsku, za trenutak u kojem ćete se pojaviti u svom pravom izdanju.

Počet ćemo s proučavanjem što nas privlači i odbija, udubiti se u smjernice oko traženja i primanja učinkovite podrške, te raznih načina za implementiranje svega što smo dosad naučili.

Krenimo s istraživanjem “Povlačenja i guranja”.



# Povući i pogurati

**VRIJEME:** 20 minuta

**KORIST:** : S jedne strane, ova vježba vam nudi inspiraciju za vaš put i vašu namjeru. S druge pak strane, daje vam temelje za daljnji rad na sebi, šireći vašu percepciju i svjesnost.

## *Što vas privlači? Što vas odbija?*

Pozivamo vas da osobno istražite i osjetite ova dva pitanja. U nastavku su usmjeravajuća pitanja koja vam pri tome mogu pomoći.

## *Povucite: Terensko istraživanje*

Usredotočite se na svoje životni teren, područje u kojem ste aktivni i započnite s ovim pitanjima: *Koji ljudi ili organizacije djeluju u smjeru koji vas privlači? Od koga biste mogli učiti? Od koga biste željeli učiti?*

Navedite najmanje tri uzora i ukratko opišite što vas inspirira kod njih.

## *Pogurajte: Moje granice / ograničenja*

Promatrajte se u svakodnevnom životu:

*Kada dostižete svoja ograničenja? Jesu li to situacije u kojima se osjećate slobodno činiti ono što želite? Situacije u kojima ne možete slijediti svoje impulse iz nekog razloga?*

Navedite barem tri primjera.

## *Povucite: U svom elementu*

*Kada ste stvarno u svom elementu? Kada ulazite u zanos? Kada imate osjećaj da ste upravo na pravom mjestu? Što vas navodi da ujutro skočite iz kreveta?*

Navedite barem tri primjera.

## Pogurajte: Heeeej ti!

*Kada susrećete druge ljude: Što vas odbija? Što vas nervira kod drugih? Što vas ljuti?*

Promatrajte sebe u svakodnevnim susretima ili jednostavno razmislite o tome koji ljudi izazivaju u vama ljutnju, negativne emocije i sl. - bilo da ih osobno poznajete ili prepoznajete iz medija!

Navedite barem tri primjera.



## Povucite: Hej ti...

*Kada susrećete druge ljude: Što vas privlači? Komu se divite? Kakvi ljude vas inspiriraju?*

Promatrajte sebe u svakodnevnim susretima ili jednostavno razmislite o tome koji ljudi izazivaju divljenje, inspiraciju i sl. u vama - bilo da ih osobno poznajete ili prepoznajete iz medija!

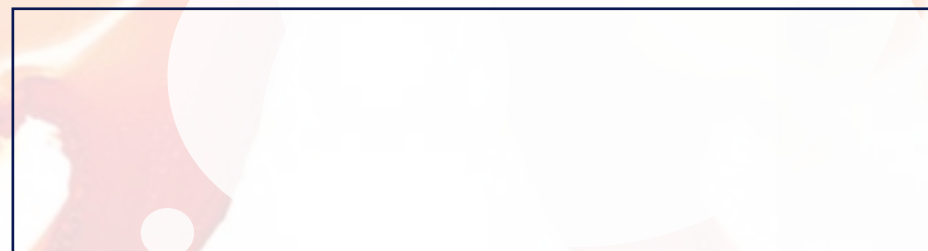
Navedite barem tri primjera.



## Usmjerite se prema svojim “povlačenjima” i pronađite svoje najvažnije pitanje

Koristite gore navedene informacije da se usmjerite prema svojim “povlačenjima”. Koje pitanje vam je trenutno najviše na umu, koje bi vas moglo usmjeriti prema vašim “povlačenjima”? Na što ste vezani? Gdje vam je potrebna podrška? Od koga biste mogli zatražiti podršku?

Zabilježite ovdje svoje pitanje i pomagača:





# Zatražiti i primiti

**VRIJEME:** 10 minuta

**KORIST:** Izgradnja vanjskog sustva podrške.

## Rad s povjerljivom osobom

Imate li svog šampiona ili povjerljivu osobu, koja će saslušati kako vam ide i možda vam dati koju povratnu informaciju? Ako nemate, vrijedno je razmotriti da zatražite od nekoga kome vjerujete da preuzme tu ulogu i da organizirate nekoliko sastanaka. Ili biste radije radili s profesionalnim coach-em?

U svakom slučaju, evo nekoliko savjeta kako dobiti najbolje rezultate iz tih razgovora.

### Što tražiti

Ako surađujete s profesionalnim coach-em, ovaj osnovni princip bi trebao biti očit; inače se pobrinite da budete jasni u vezi onoga što želite.

#### \* *Molim te, samo slušaj!*

Možda jednostavno želite priliku da pričate o svom iskustvu nekome tko stvarno sluša. Zaista može biti vrlo korisno imati suosjećajno uho: naše razumijevanje često raste dok oblikujemo iskustvo za slušatelja.

#### \* *Cijenio bih tvoje mišljenje.*

Možda biste zaista željeli čuti kako vaš slušatelj razumije vašu situaciju i savjete koje možda ima. Što jasnije možete opisati svoju situaciju i sve brige koje imate, to je veća vjerojatnost da ćete dobiti korisne povratne informacije.

## Stanje uma

### Prije sastanka

Izdvojite vrijeme da se pripremite za razgovor. Podsjetite se da je slušatelj tu da vas podrži, a nikako da vas osuđuje. Fokusirajte se na to kako ćete najbolje iskoristiti vrijeme koje vam je na raspolaganju.

### Tijekom sastanka

Zapamtite: ovo je vaše vrijeme. Vi ne samo da odlučujete želite li komentare ili savjete, već i kada ih želite čuti. Budite jasni. Recite, naprimjer: *“Sada bih rado čuo kako vama ovo zvuči.”*

Ako ih pozovete da govore, slušajte. Nemojte prekidati. Ovo nije tipičan razgovor i ne trebate se raspravljati niti objašnjavati. Samo slušajte.

Naposlijetku: recite hvala!

### Nakon sastanka

Zapišite sve nove spoznaje do kojih ste došli pričajući svoju priču ili slušanjem povratnih informacija. Postoji li nešto novo što biste mogli učiniti (ili prestati činiti!), nešto što biste mogli dodati u svoje svakodnevne rutine, neka nova spoznaja u kojoj biste mogli uživati?



# Pismo budućem sebi

**VRIJEME:** 20 min - 1 hour **KORIST:** Magično je iskustvo primanja adresiranog pisma u poštanskom sandučiću od sebe samih, nakon par godina. Spoznaje i utjecaj mogu biti vrlo značajni.

## 1. korak Napišite pismo budućem sebi.

Napišite pismo sebi (upišite u polje desno ili napišite na svom papiru). Zamislite da je ta budućnost godinu do deset godina od sada.

Dok pišete, razmislite o tome što se događa u vašem životu upravo sada. Postavite pitanja svom budućem sebi. Podijelite s njim svoje nade i strahove. Dopustite svom srcu da napiše ono što vaš budući ja treba čuti. Ohrabrite ga..

Kada primite svoje pismo, bit ćete na drugom mjestu u svom životu i ono što ste imali za reći može vas iznenaditi.

## 2. korak Ispišite stranicu i stavite ju u kuvertu.

Adresirajte kuvertu na sebe (izaberite adresu na kojoj očekujete da ćete još uvijek moći primiti pismo u izabranoj budućnosti).

Na pozadini kuverte napišite:

- **GODINU** u kojoj biste htjeli da vam pismo bude dostavljeno
- svoju **EMAIL ADRESU** (Kontaktirat ćemo vas ako nam se pismo vrati.)



## 3. korak Druga kuverta.

Stavite svoju zaljepljenu, adresiranu kovertu u drugu kuvertu i pošaljite ju na **Jasenska Gojšić, Strohalov prilaz 7, 10010 Zagreb, Hrvatska.**

Neka tvoje pismo započne svoje tajanstveno putovanje natrag k tebi!

**NAPOMENA:** Mi nećemo otvarati vaše pismo. Spremit ćemo ga i poslati vam ga natrag u naznačenoj godini. Možete nas kontaktirati u bilo kojem trenutku: [info@isoropia.hr](mailto:info@isoropia.hr). Ako čitate ovo nakon 2028, pošaljite nam email prije nego pošaljete pismo, radi potvrde adrese.

Što se trenutno događa u vašem životu? Što vam dobro ide? Što  
Draga buduća ja,

je najvažnije? Što se pitate o svom budućem ja?

putem ove radne bilježnice!)? Što vam sada okupira pažnju? Što vam

ne ide? Što je izazovno ili vas upravo muči? U vezi čega želite pomoći? Što ste nedavno postigli (možda čak i

# Kreiraj svoj kalendar

**VRIJEME:** 20 min - 1 hour

**KORIST:** Pretvorite svoje nade u akcijski plan.

Zakoračiti u željenom smjeru može biti lakše i produktivnije nego ulagati energiju u (daleki) cilj. Pretvorite svoju namjeru iz ove radne bilježnice u realnost tako da napišete točno što, kada i gdje ćete poduzeti.

	Što ćete poduzeti?	Kada?	Gdje? Kako?	Što bi vas moglo spriječiti?	Što se treba desiti, da to ipak učinite?	Vidite li obrazac u svojim izborima i odgovorima? Što to govori o vama?
<i>primjeri</i>	<i>vježbati poze moći 2 min/dan</i>	<i>odmah nakon jutarnjeg pranja zubi</i>	<i>u kupaoni</i>	<i>Mogao bih zaboraviti.</i>	<i>postaviti alarm na telefonu &amp; zalijepiti bilješku na ogledalo</i>	<i>Što to govori o vama?</i>
	<i>zamoliti Jasenku da bude moja povjerljiva osoba</i>	<i>danas poslije ručka</i>	<i>nazvat ću ju</i>	<i>bit će me sram</i>	<i>odmah joj poslati poruku da ju želim nešto pitati</i>	<i>Zapišite svoje misli.</i>
Čin nade (str. 15)						
Snaga riječi "još" (str. 27)						
Čin ljubavi (str. 36)						
Mali korak (str. 21, 37, or 53)						

Tuširajte se dugo. Pročitajte knjigu. Napišite fizičko pismo osobi koju obožavate. Prošećite. Nazovite svog najboljeg prijatelja. Slikajte. Slušajte glazbu.

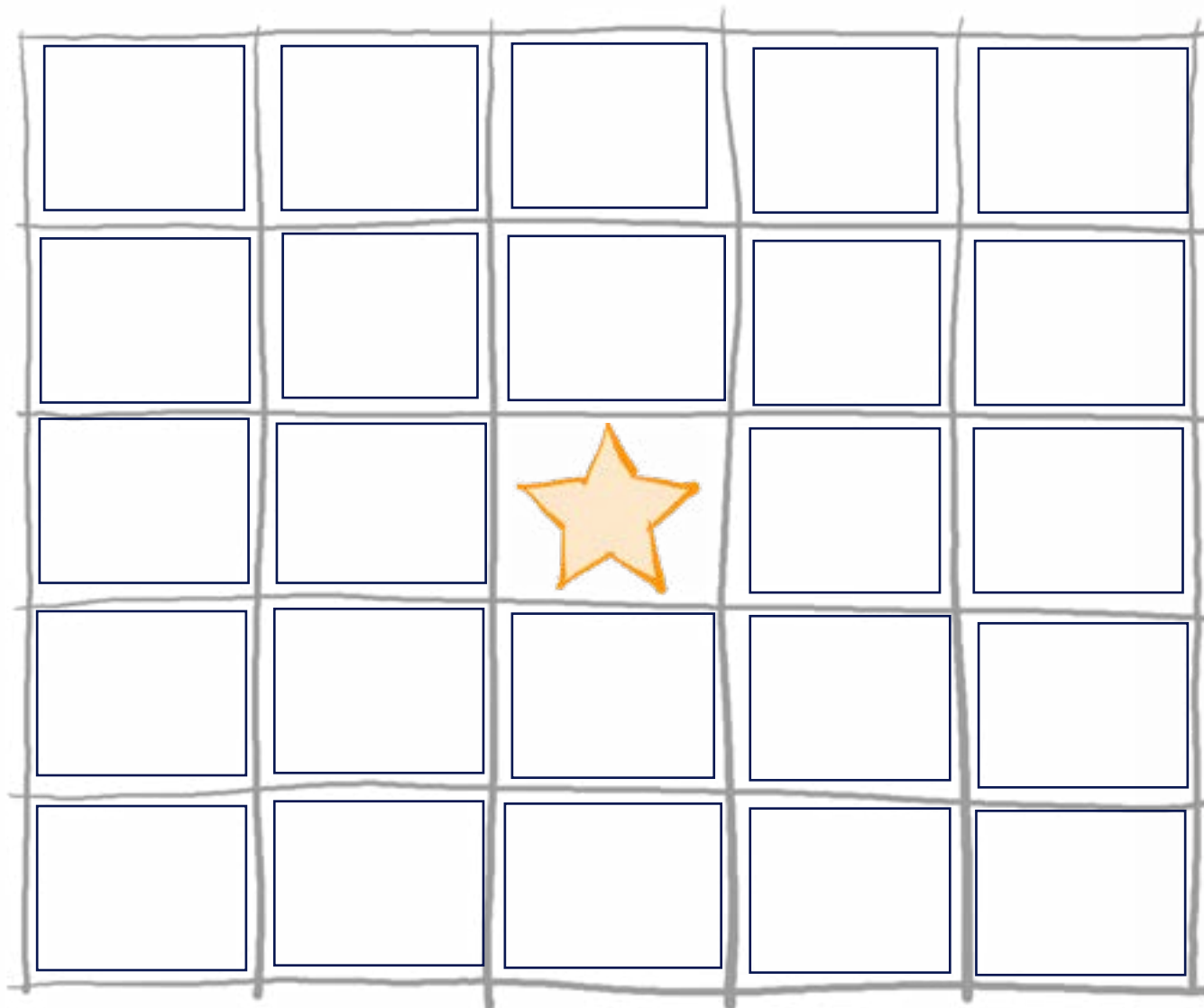
# Počasti se BINGO!

VRIJEME: 20 min

KORIST: Nadopuna i održivost

## Pravila igre

1. Pobrojite 24 radnje koje vas na neki način okrjepuju. Inspirirajte se načinima navedenim na marginama (ili ako vam odgovaraju, iskoristite ih). Ne brinite se o uključivanju uobičajenih radnji ako vam ne odgovaraju (duga tuširanja su okrjepjujuća samo ako uživate u dugim tuširanjima!).
2. Upišite po radnju u svaki kvadratić. Centralna zvijezda je "prazno" mjesto.
3. Držite BINGO karticu pri ruci tijekom tjedan ili mjesec dana, ako zatrebate promjenu zdravstvenog stanja ili priliku za okrjepu. Označite polje kad izvršite odabranu akciju.
4. Kada označite sve kvadratiće u redu (vertikalnom, horizontalnom ili dijagonalnom) — **pobjedili ste!** (Iako, istina je da pobjeđujete svaki puta kad prakticirate brigu o sebi.)



svijeću ili tamjan. Pripremite čaj. Vježbajte jogu. Napravite ukusnu vodu (s krastavcem ili limunom). Pišite u svoj dnevnik. Pogledajte stari komični film.



# Promisliti i pregledati

**VRIJEME:** 10 minuta

**KORIST:** Promišljanje o tome kako se osjećate u vezi s poduzetim, može vam pružiti korisne uvide i osnažiti vas.

## Čestitke!

Sada je vrijeme za trenutak odmora, spoznaju koliko ste već postigli i kako se osjećate zbog toga.

I ovdje vrijedi: sve što ste učinili ili niste učinili izražava vaš izbor i vašu snagu. Nema “ispravnog” ili “pogrešnog”. Možete koristiti isti sustav rangiranja kao i ranije:

*Nisam učinio/la  
Pokušao/la sam,  
Uradio/la sam s  
Djelomično sam s  
Uspio/la sam s  
Briljantno!*

Povući i pogurati .....	
Tražiti i primiti .....	
Pismo budućem sebi .....	
Kalendar .....	
Počastiti se BINGO.....	

Pogledajte sliku koju ste stvorili rangiranjem. Kakav je vaš dojam? Je li obrazac sličan onome iz prethodnog “Promisliti i pregledati”? Što osjećate prema tom obrascu? Zabilježite to ovdje:

Osjećate li da ste “pogriješili” u nekoj vježbi?

Izaberite jednu, ako ih ima više. Možda biste željeli drugačiji rezultat. Kakov bi on bio? Kako biste ga mogli ostvariti?

Jedna mala stvar...

Vidite li jednu malu stvar koju danas možete učiniti da se približite onome gdje želite biti?

Želite steći novu naviku?


Vidite li nešto što biste stvarno željeli pretvoriti u novu naviku? Opišite koja bi to navika mogla biti i kako biste je mogli početi prakticirati.

Razmislite o osobi od povjerenja.

Možete li zamisliti razgovor sa svojom osobom od povjerenja o ovom promišljanju? Imate li specifično pitanje za koje trebate pomoć?

Veliko je postignuće završiti cijeli ovaj tečaj! BRAVO!

a sada...



Ispunili ste  
cijelu radnu  
bilježnicu!

To je  
značajno!

Proslavite to što ste to učinili za sebe. Pomoći će vam da zadržite ono što ste postigli. Osim toga: zašto propustiti priliku za uživanje u slavlju?

Kada ovdje govorimo o slavlju, mislimo na bilo koji čin koji vam donosi radost i priliku da priznate i potvrdite sjajan rad koji ste obavili.

# Proslavite!



# Zaključak

*“Skitnice, nema puta.*

*Ti stvaraš put svojim hodom.”*

— Antonio Machado, pjesnik

Zaboravit ćete što ste ovdje naučili. Pa ćete se sjetiti. I ponovno zaboraviti. Svaki put kad se sjetite, proslavite! Svaki put, sjećat ćete se dulje. To je dio procesa.

Mogli biste se poželjeti vratiti ovoj knjižici i ponovno odraditi vježbe. Ili ih ponoviti s prijateljem. Dozvolite si biti iznenađeni da s vremenom vaši odgovori mogu biti drugačiji nego prvi put.

Ono što ste sada napravili je poticaj samima sebi za novi način življenja svoje stvarnosti. Želimo vam sretan put, bez obzira na to kako ćete nastaviti i kako će se stvari razvijati za vas.

Želite li zaroniti dublje?

- Isprobajte besplatnu aplikaciju — Innertopia: Become Who You Are. Pronaći ćete ju na [innertopia.eu](http://innertopia.eu)
- Isprobajte besplatnu radnu bilježnicu Živi svoj san. Pronaći ćete ju na <https://www.isoropia.hr/wp-content/uploads/2021/01/EWorkbookCroatianv.pdf>
- Provjerite resurse na str. 59.

Radujemo se vašim povratnim informacijama! Molimo vas da pošaljete svoja razmišljanja i zahtjeve na: [info@isoropia.hr](mailto:info@isoropia.hr).

Ova radna bilježnica kreirana je u sklopu Hosting Empowerment, suradnje između



dizajn Suiko Betsy McCall  
ilustracije Boris Goldammer



# Resursi

Kao rezultat nekih vježbi, mogli biste poželjeti kontaktirati svoju osobu od povjerenja, prijatelja, terapeuta ili coacha, kako biste pronašli podršku ili produbili neki aspekt rada. U nastavku su navedeni dodatni resursi.

## Zahvalnost

- Produbite moć življenja sa zahvalnošću — [gratefulness.org](http://gratefulness.org)
- Resursi za razvijanje istinske sreće — [authentichappiness.sas.upenn.edu](http://authentichappiness.sas.upenn.edu)
- Knjiga o povećanju sreće kroz zahvalnost osobama koje su utjecale na vaš život — *The Thank-You Project* by Nancy Davis Kho
- Knjiga temeljena na znanosti sa savjetima o prevladavanju depresije putem zahvalnosti — *The Upward Spiral: Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression One Small Change at a Time*, Alex Korb, Ph.D
- Zbirka znanstvenih istraživanja o fizičkim i psihološkim koristima od zahvalnosti: [zotero.org/groups/4905424/liveyourpower](http://zotero.org/groups/4905424/liveyourpower)

## Kotač života

- More exercises on looking at the wide view of your life and assessing how to choose your next step — [wellnesscompass.org](http://wellnesscompass.org)

## Otpuštanje

- Knjiga za podizanje praštanja na sljedeću razinu — *Unconditional Love and Forgiveness*, Edith Stauffer
- Knjiga resursa za suočavanje s velikim promjenama — *Warriors of the Heart: A Handbook for Conflict Resolution*, Danaan Parry

## Unutarnji kritičar

- Više o mnogim glasovima i osobnostima koje nosimo unutar sebe, kao i drugim načelima i tehnikama psihosinteze — *What We May Be*, Piero Ferrucci

## Čin ljubavi

- Istraživačka studija Američkog psihološkog udruženja (APA) iz 2020. godine “Nagrade dobrote? Meta-analiza veze između prosocijalnosti i blagostanja”, analizira rezultate više od 200 studija na tu temu koje ukupno uključuju gotovo 200,000 sudionika. Ovo doprinosi rastućoj znanstvenoj literaturi koja pokazuje da pomoć drugima također pomaže i vama na više načina nego što biste mogli očekivati.
- Promovirajte svoje blagostanje obraćanjem pažnje — [manchestermind.org/take-notice](http://manchestermind.org/take-notice)

## Kreirajte svoj kalendar

- Za više tehnika izgradnje navika, provjerite našu besplatnu aplikaciju: Innertopia at [innertopia.eu](http://innertopia.eu).

# Bilješke



Za više metoda o tome kako organizirati vlastito osnaživanje i osnaživanje drugih, besplatno preuzimanje ovog radnog priručnika na drugim jezicima te prateće aplikacije, posjetite

[hostingtransformation.eu](http://hostingtransformation.eu)

