

Radna sveska - Radni list 1

Ova radna sveska treba da ti pomogne da JASNO prideš korak bliže sebi, svojim potrebama i ciljevima.

Ime : _____
Prezime : _____
Datum : _____

1) Kako bih opisao/la svoj trenutni unutrašnji svet u tri reči??

2) Koja uverenja trenutno utiču na moje odluke? Primer: "Moram da budem savršen/a", "Nisam dovoljno dobar/ra"

3) Koje emocije najčešće osećam u poslednje vreme?

4) Kada sam zaista bio/bila iskren/a prema sebi u poslednje vreme?

Radna sveska - Vežba

Ova radna sveska treba da ti pomogne da JASNO prideš korak bliže sebi, svojim potrebama i ciljevima.

Vežba 1 – “Mapa Sebe”

Nacrtaj krug. U sredini napiši JA. Oko kruga, zapiši sledeće:

Moje vrednosti:

Moje navike:

Moji unutrašnji konflikti:

Moje želje i težnje:

Radna sveska - Radni list 2

Ova radna sveska treba da ti pomogne da JASNO prideš korak bliže sebi, svojim potrebama i ciljevima.

Ime : _____
Prezime : _____
Datum : _____

1) Koji deo mene najčešće "preuzima komandu"? (Dete, Roditelj, Odrasli)

2) Koji "unutrašnji glas" najčešće čujem i šta govori?

3) Koje poruke iz detinjstva još uvek utiču na mene?

Radna sveska - Vežba

Ova radna sveska treba da ti pomogne da JASNO priđeš korak bliže sebi, svojim potrebama i ciljevima.

Vežba 2- "Reframing"

Izaberi jedno negativno uverenje i preformuliši ga.

Negativno uverjenje:

Kada se javlja (u kojim situacijama):

Da li postoji nešto pozitivno u tom uverenju, na koji način možeš da ga preformulišeš,

Da li postoji nešto pozitivno u tom uverenju, na koji način možeš da ga preformulišeš, zamisli da razgovaraš sa prijateljem ili članom porodice do kojih ti je stalo.

[illegible]

Radna sveska - Radni list 3

Ova radna sveska treba da ti pomogne da JASNO prideš korak bliže sebi, svojim potrebama i ciljevima.

1) Kako izgleda moj idealan dan? (Zapiši detaljno)

2) Šta želim da osećam više u svom životu?

3) Koje promene želim da unesem u naredna 3 meseca?

Radna sveska - Vežba

Ova radna sveska treba da ti pomogne da JASNO prideš korak bliže sebi, svojim potrebama i ciljevima.

Vežba 3 - "Vizija u 3 slike"

Nacrtaj ili opiši 3 slike koje predstavljaju tvoju željenu budućnost:

Slika #1 (unutrašnje stanje):

Slika #2 (odnosi):

Slika #3 (rad i doprinos):

Radna sveska - Radni list 4

Ova radna sveska treba da ti pomogne da JASNO prideš korak bliže sebi, svojim potrebama i ciljevima.

2) Koje granice treba da postavim da bih bio/bila verna sebi?

3) Kako mogu komunicirati sa više jasnoće i autentičnosti?

Radna sveska - Vežba

Ova radna sveska treba da ti pomogne da JASNO prideš korak bliže sebi, svojim potrebama i ciljevima.

Vežba 4- "3 Nove Rečenice" Preformuliši 3 uobičajene rečenice koje koristiš u svakodnevnoj komunikaciji u autentičniji i jasniji oblik:

Primer # 1

Primer #2

Primer#3

Radna sveska - Radni list 5

Ova radna sveska treba da ti pomogne
da JASNO prideš korak bliže sebi, svojim
potrebama i ciljevima.

Ime : _____
Prezime : _____
Datum : _____

Nedeljni plan promene i mikro korak koji ću preduzeti

Ponedeljak _____

Utorak _____

Sreda _____

Četvrtak _____

Petak _____

Subota _____

Nedelja _____

Radna sveska - Pitanja za praćenje:

Ova radna sveska treba da ti pomogne da JASNO prideš korak bliže sebi, svojim potrebama i ciljevima.

Šta me je podržalo da ostanem dosledan/na?

Gde sam se sapseo/la - i šta iz toga učim?

Kako mogu sebi biti saveznik sledeće nedelje?
