



# UPOZNAJ SEBE

Sanja Vuksanović - Life coach

## Online Program: Upoznaj sebe

Čestitam ti na odluci da se prijaviš na Program Upoznaj sebe i što si odlučio / odlučila da kreneš na putovanje na kojem ćeš upoznatí sebe, na kojem ćeš saznati kako da otkriješ svoju svrhu, koje vrijednosti imaš, koja uvjerenje imaš o sebi i svijetu, te kako da vladaš svojim navikama.

Znam da ti ovo putovanje neće biti jednostavno, ali ćeš na kraju biti ponosan /ponosna na sebe što si odlučio / odlučila da spoznaš ko si uistinu i što si istrajao /istrajala do kraja, i nisi odustao / odustala.

Možda će ti se ponekad učiniti  
da je ovo neobično i da ti stvara neku vrstu  
otpora ili  
nelagode, znaj da je to  
sasvim uredu.



Sanja Vuksanović - Life coach

Sanja Vuksanović - Life coach

INHALE  
Exhale



Sanja Vuksanović - Life coach

Život si posvetio/posvetila drugima, bavio/bavila  
si se djecom, mužem, svojom suprugom, karijerom,  
kuhanjem  
divnih obroka za svoje najmilije, a nisi se bavio/bavila  
sobom, šta je tebi značajno, onim što će te voditi stazom  
koja će te vratiti sebi.

Tokom života nenamjerno i neopaženo preuzimao /preuzimala si tuđe vrijednosti i  
uvjerenja kao svoja, tuđa navike kao vlastite. Tuđa svrha je možda postala i tvoja,  
iako ne dolazi iz dubine tvog bića. I tako, iz dana u dan, polagano si gubio /  
gubila sebe, dio po dio.

Kreirala sam Program Upoznaj sebe da ti pomognem da upoznaš sebe, kako bi se  
cijenio /cijenila i znao/znala da si ti važno ljudsko biće na ovoj planeti koje vrijedi.

Program traje četiri sedmice. Svake sedmice ćeš, na e-mail, dobiti jednu lekciju.

Imat' ćeš dovoljno vremena da se svakoj lekciji posvetiš sa namjerom da se  
vратиš sebi, da ponovo upoznaš sebe ako si možda počeo/počela da polagano  
gubiš svoju nit, svoj identitet.

Lekcije će biti u pdf formatu, i možeš ih odštampati.

Dobra je vijest da će ove lekcije zauvijek ostati kod tebe, i možeš im se vraćati  
kad god hoćeš i možeš.

Kroz ove lekcija biću tvoja podrška da osvjestiš djeliće sebe.

Sigurna sam da će ti istrajnost i posvećenost lekcijama pomoći da upoznaš sebe.

Program koji sam pripremila za tebe ima četiri lekcije.

- 1.Lekcija - U prvoj lekciji ćeš naučiti kako da otkriješ svoje vrijednosti, kako da prepoznaš da li su ti neke vrijednosti nametnute, ili su naslijeđene. Dobit ćeš alate/tehnike pomoću kojih ćeš odrediti svoje vrijednosti, jer vrijednosti su ključne za tvoj život, povezuju te sa tvojom svrhom.
- 2.Lekcija - U ovoj lekciji ćeš dobiti alate/tehnike kako da osvijestiš uvjerenja o sebi i svijetu a koja te ograničavaju i sputavaju, ta kako da ih zamijeniš korisnim, onim koji će ti dati snagu i biti vjetar u leđa.
- 3.Lekcija - Svako od nas na ovaj svijet je došao sa određenom svrhom. U ovoj lekciji ću podijeliti sa tobom način kako da otkriješ i živiš svoju svrhu.
- 4.Lekcija - U ovoj posljednjoj lekcije naučit ćeš šta je zapravo navika, i kako možeš lošu naviku koja ti nije korisna zamijeniti onom koja je bolja za tebe, koja će poboljšati tvoj život.

Ovaj Program je moj poklon tebi, potpuno je besplatan.

Neki ljudi su skloni mišljenju da ako je nešto besplatno da to ne vrijedi, da nije dobro i ne uzimaju ozbiljno. Iako je Program besplatan, on mnogo vrijedi jer benefiti ovog Programa su za tebe ogromni. Program je pun tehnika i alata koji će ti pomoći da upoznaš sebe, da izgradiš svoj identitet.

Redovna cijena Programa Upoznaj sebe je 255 KM (konvertibilnih maraka).

Ovaj put ti novac nije potreban da radiš na sebi, da postaneš najsretnija verzija sebe. Potrebna je želja i motivacija iznutra da kreneš.


Dobrodošao / Dobrodošla na ovo putovanje.

*Da li su tvoje vrijednosti uistinu tvoje ?*

Sanja Vuksanović - Life coach



# Da li su tvoje vrijednosti uistinu tvoje?



Vrijednost određuje  
tvoju svrhu.

Sanja Vuksanović - Life coach

Svaki čovjek na ovoj planeti ima svoje vrijednosti. Postoji mnogo vrijednosti, i upravo se po vrijednostima ljudi razlikuju i po njima kreiraju svoj život, stoga je veoma važno da osvijestimo naše vrijednosti.

Svako od nas posjeduje stvari koje su nam važne, okružujemo se sa osobama koje su nama važne, drugima pričamo o temama koje su nama značajne, čitamo o njima, istražujemo, maštamo. Međutim, nismo svi u potpunosti svjesni svojih vrijednosti.

Zbog ubrzanog tempa života modernog doba, dešava se i to da ne obraćamo pažnju na stvari koje su nama važne, jednostavno ne razmišljamo o tome jer smo pod pritiskom uvjerenja da nemamo vremena, da nam vrijeme uvijek nedostaje, da bi bilo idealno kada bi tokom dana imali još koji sat na raspolaganju. Uopće se ne bavimo time šta je nama važno, jer smo pažnju i vrijeme usmjerili na partnera – šta on hoće, na to šta žele naša djeca, na posao – koje zadatke sutra treba izvršiti, na tetku, strinu – šta one hoće, šta im treba itd., a nas tu nema nigdje. Ne bavimo se sobom, onim što je nama veoma važno, ne bavimo se našim vrijednostima.

Ključno je da se bavimo vrijednostima jer tako spoznajemo i otkrivamo koje su naše vrijednosti, da to nisu nametnute i preuzete tuđe vrijednosti, a nama predstavljene kao vrijednosti koje bi mi trebali imati.

Kada sam ja, prije nekoliko godine, razmišljala o mojim vrijednostima kroz lični razvoj i prosperitet, shvatila sam da moje vrijednosti nisu moje, da pripadaju drugima. Došla sam do uvida da su te vrijednosti tokom djetinjstva i odrastanja usađene unutar mene kao moj izbor, a to nisu bile. To su bile vrijednosti ljudi koji su me okruživali. Ne kažem da te vrijednosti nisu dobre, ali nisu na listi mojih top tri vrijednosti.

Vrijednosti smo možda "pokupili" od naših roditelja, nana, baka, deka, učitelja, trenera i drugih iz naša okoline. Prihvatili smo ih kao vlastite, i to nam je bilo sasvim uredu jer smo vjerovali da su stvarno naše. Ali danas, te vrijednosti nisu više usklađene sa nama, možda nas čak i guše i sputavaju. Možda ste kao najvažniju top vrijednost imali obitelj, ali sada osjećate da to više nije vaša najvažnija top vrijednost, sad vam je možda top vrijednost životna radost, možda vam je najvažnija vrijednost bila karijera, a sada je to unutrašnji mir. To je sasvim uredu jer se vrijednosti mijenjaju tokom života, mijenja se i njihova hijerarhija. Što nam je vrijednost važnija biće na višoj poziciji na listi naših vrijednosti, što nam je vrijednost manje važna nalazi se na nižoj poziciji naše liste.

Vrijednosti su ključne u našem životu jer one određuju i našu svrhu. Vrijednosti su kriterij na osnovu kojeg donosimo odluke, one nam pružaju definiciju dobrog, ispravnog, poželjnog, istinitog, boljeg ali i lošeg, nepoželjnog, neispravnog itd..



Ako vas je uhvatila panika zbog toga što ne znate šta vam je značajno, nemojte se brinuti jer postoji način da to saznate. Uzmite papir i olovku, ili neku vama dragu svesku ili bilježnicu u koju pišete vaše misli, i odgovorite na postavljena pitanja ispod teksta. Ovo su pitanja čuvenog John-a Demartinija koja pomažu da korak po korak istražite svoje vrijednosti, da ih otkrijete i da upoznate i taj djelić sebe.

1.Šta ima centralno mjesto vašeg prostora? Čega ima najviše? Slike, knjige, diplome, skupocjene stvari, fotografije sa putovanja?

2.Na koje tri stvari u toku dana odvajate najviše vremena?

Na šta vam odlazi najviše vremena?

3.Za šta uvijek imate energije?

Šta je to što radite, a puni vas energijom?

4.Za šta uvijek imate novca?

Na šta najviše novca trošite?

5.U čemu ste najorganizovaniji i gdje je kod vas najveći red?

6.U čemu ste najpouzdaniji, disciplinovani i fokusirani?

7.O čemu najviše razmišljate?

Na šta stalno i rado mislite?

8.O čemu najviše maštate?

O čemu sanjate rado i često? Titula, obitelj, novac, funkcija, putovanje, karijera, drugi grad?

9.O čemu najviše i najčešće razgovarate u društvu?

Koje teme vi pokrećete i rado o njima pričate?

10.Šta vas najviše inspiriše?

Ko vas inspiriše?

Šta je zajedničko onima koji vas inspirišu?

11.Koji su ciljevi na kojima ste uporno radili i na kojima ste do kraja istrajali?

12.Koje oblasti najviše izučavate, koje teme pratite i o kojima kupujete najviše knjiga, šta istražujete na google - u?

Ako u prvom pisanju odgovora, ne možete da odgovorite na sva pitanja, uzmite vremena koliko god vam je potrebno da biste došli do jasnih uvida.

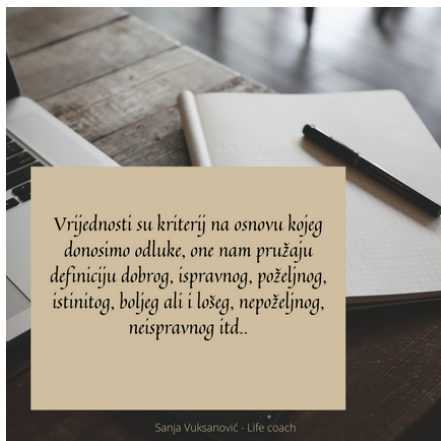
Stoga, ovim se pitanjima možete vraćati uvijek. Dajte sebi dozvolu da razmišljate neko vrijeme, pa čak i nekoliko dana ako vam je potrebno.

Kada ste odgovorili na ova pitanja, prođite kroz listu vrijednosti koju sam vam napisala. Pročitajte listu vrijednosti. Sada na papiru ili u vašoj divnoj svesci napišite deset vrijednosti koje su vama sa ove liste najvažnije. Ako na listi nije spomenuta vrijednost koja je vama važna, vi je napišite na svoj papir ili u svoju svesku. Ova lista vrijednosti nije konačna, zato vi napišite vrijednosti koje su vama značajne, bez kojih ne možete da živite.

Kada ste razmislili o vašim vrijednostima i kada ste zapisali vaših deset vrijednosti, sada razmislite koja vam je vrijednost od tih deset najmanje važna i precrtajte je. Na vašem spisku sada je devet vrijednosti. Opet razmislite koja je od tih devet vrijednosti najmanje važna, vrijednost bez koje biste mogli da živite. Ovo ponavljajte sve dok ne dođete do vaših top pet vrijednosti.

Možda će se u vama pojaviti otpor, pobuna i svašta vam se mota po glavi: Ja više ne mogu ništa da precrtam, ne mogu da se odrekнем mojih vrijednosti.

Sasvim je uredu da se javi otpor unutar vas, jer je to prirodno.



Tokom života  
naše vrijednosti  
se mijenjaju.



Sanja Vuksanović - Life coach

Kada vam je ostalo top pet najvažnijih vrijednosti, po prethodnom principu izbacite još dvije, precrtajte ih. Ostat' će vam top tri najvažnije vrijednosti. I to je to. Nećete više ništa precrtavati. Kreirali ste listu svoje top tri životne vrijednosti bez kojih ne možete zamisliti svoj život.

Ono što je važno jeste da se te vrijednosti ne trebaju svidjeti drugima, to su vaše vrijednosti koje su vama bitne. Bitno je to da su to vaše vrijednosti, i najbolje od svega je da nikome ne morate da pokazujete listu svojih top tri životne vrijednosti. Niko ne mora da zna za njih, a vi živite po svojim vrijednostima, kreirajte svoj život po njima i budite sretni i ispunjeni.

Dajte sebi dozvolu da odbacite sve ono što vam je nametnuto i što nije dio vas.

	Životna radost	Razum		Harmonija
Mir			Zdravlje	Balans
	Zabava	Radost		Mašta
	Uspjeh	Vjera		Pravednost
	Vedrina	Sigurnost		Tačnost
	Aktivnost	Snaga		Porijeklo
	Mudrost	Blizina		Pripadnost
	Samilost	Ljubav		Priznanje
Samodisciplina			Disciplina	Obrazovanje
Seksualnost			Dobro raspoloženje	Snaga
	Nadležnost	Gostoljubivost		Sposobnost
Nadmoć			Druželjubivost	Tolerancija
	Aktivnost	Istina		Samilost
Čovjekoljublje			Identitet	Odgovornost
Čast			Prijateljstvo	Pamet
Nemarnost			Istina	Promjena
Nezavisnost			Jednakost	Razum
	Sklad	Izdržljivost		Rječitost
	Sloboda	Ispravnost		Sposobnost
	Sreća	Kreativnost		Slava
	Tolerancija	Štedljivost		Predviđanja
	Obitelj	Harizma		Usklađenost
Karijera			Uticaj	Objektivnost
Otvorenost			Uvjerjenja	Novac
	Bogatstvo	Nježnost		Ukus
	Hrabrost	Pažnja		Svijest o obavezi
Poštenja			Povjerenje	Uljudnost
	Zaštita okoline	Slava		Porodica
	Vedrina	Vjernost		
Individualizam			Red	