

# Iz dana u dan



malim koracima do **velikih** promena

priručnik za lični razvoj kroz

**2013.**

*Pripremila Žana Borisavljević*



Reč **priručnik** podrazumeva da bi nešto što nazivamo tim imenom, trebalo da nam bude „pri ruci“. Priručnik koji je pred vama, napravljen je upravo iz tog razloga - da vam se nađe pri ruci na putu ličnog razvoja, u boljem upoznavanju sebe, u pokušaju da svoj život menjate na bolje... iz dana u dan.

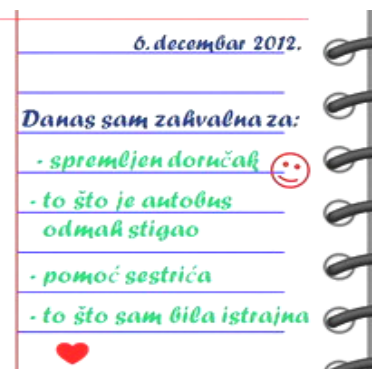
Meni je 2012. godina bila obeležena projektom „Odgovorno življenje“ u okviru kojeg sam širom Srbije držala prezentacije koje su se bavile temama emocionalne pismenosti, preuzimanja odgovornosti za sebe i svoj život, razvijanja psihološkog imuniteta i pozitivnog stava prema životu. Taj „strukturiran“ način bavljenja ovim temama mi je znatno pomogao da tokom godine ostvarujem dublji kontakt sa sobom i osnažujem svoj psihološki imunitet, što me je navelo da napravim ovaj priručnik za koji se nadam da će i drugima pomoći da, na jedan strukturiran način, razmišljaju o sebi, o svojim navikama, o prednostima i nedostacima načina na koje se ponašaju...

U vremenu u kojem živimo, teško je naći prostora da se bavimo sobom. Pritisnuti smo raznim obavezama, bombardovani raznim informacijama, izloženi smo negativnom uticaju medija, brigama i stresu. Cilj ovog priručnika je da vam, u takvim uslovima, da podstrek da pokušate da u svom životu pravite neke male promene koje zasigurno mogu da vam donesu veliku korist.

Na početku svakog meseca, uvodi se tema koja se tokom svake nedelje tog meseca dublje istražuje. Za svaki dan u godini imate polje u koje možete upisati svoja razmišljanja o temi koja se razmatra u toku te nedelje ili zadatku koji je za tu nedelju predložen.

Najbolje je da pred spavanje odvojite malo vremena da bacite pogled unazad na svoj protekli dan i zabeležite nekoliko ključnih stvari koje vam padaju na pamet u vezi sa temom ili sa predloženim zadatkom.

Nekima od vas neće proći ni jedan dan a da nešto ne zabeležite, neki će uz bavljenje ovim priručnikom, početi i da vode dnevnik, a neki od vas će preskakati dane i zaboravljati na ovaj priručnik i na zadatke. Ali, neka vas to ne obeshrabruje.



Ovaj priručnik nije pravljen sa ciljem da vam se nametne još jedna obaveza. On je tu, kada poželite da ga koristite. Možda vam bude interesantan da ga pelistate s vremena na vreme, bez udubljivanja. Možda poželite da ga prosledite nekom drugom kome smatrate da će biti korisniji nego vama. Možda vam postane verni pratilac u 2013. Ono što je važno je da on postoji, da vam je dostupan i da vi možete da ga koristite onako kako vama odgovara.

U Beogradu, 23. decembra 2012.

Žana Borisavljević



*Prvi mesec u godini, januar, svoje ime je dobio po rimskom bogu Janusu, bogu početka i kraja svih stvari, zaštitniku vrata, pragova i ulaza.*

*Sa jednog drugog gledišta, Janus može da bude simbol unutrašnjih vrata koja nas dele od boljeg razumevanja sebe i sveta oko sebe, simbol unutrašnjih promena, rasta i razvoja.*

*U sceni jednog filma, glavna glumica svom partneru pokazuje privezak Janusa i kaže kako ga je dobila od svoje majke koja je učila da ljudi imaju dva lica, dve strane - svetlu i mračnu, i da ako nekoga volimo, moramo da prihvatimo i volimo oba lica.*

*Čuveni citat "Voli bližnjega svoga kao samoga sebe" se može tumačiti na razne načine. Ja biram da ga razumem kao poruku da ne mogu bližnje svoje da volim ukoliko sebe ne volim i ne prihvatam. I to sebe u janusovskom smislu - sa svetlom i tamom u sebi. Kada prigrlim sebe u svoj svojoj snazi i slabosti, miru i nemiru, radosti i tuzi... tek onda mogu da istinski volim druge, sa svim njihovim slabostima. Za roditelje, vaspitače i nastavnike, kao i za sve koji vole decu i provode vreme sa decom, ovo je veoma važno zato što mi deci mnogo više dajemo kroz ono što jesmo nego kroz ono što pričamo. Ako želimo da naša deca odrastaju u srećne ljude koji žive u miru sa sobom, dajmo im primer. Ne mora taj primer da bude savršena slika prihvatanja sebe, čak je to možda i nemoguće. Ali je važno da deca u nama prepoznaju težnju, stremljenje da budemo sve što jesmo, da ne strahujemo i bežimo od svojih nesavršenosti... da umemo da volimo sebe.*

*Pa neka nam 2013. bude još jedna nesavršena godina, nesavršenih ali iskrenih napora da budemo najbolje što jesmo, u kojoj ćemo zagrliti sebe cele, onaako janusovski - i svetlo i tamu, i u kojoj ćemo voleti i sebe i svoje bližnje...*

*Teme koje ćemo razmatrati tokom prvih nedelja ove godine, imaju veze sa otvorenošću za promene, sa spremnošću da zakoračimo u nešto novo, sa hrabrošću i samopouzdanjem. U nedelju uveče pročitajte zadatak za tu nedelju i pokušajte da se svakog dana saživite sa njim. Pokušaj da se „izvrši“ zadatak, u vama pokrene energiju promene. To može da bude prijatno iskustvo koje nas osnažuje, ali može da pokrene razna pitanja u nama, suočavanje sa nekim stvarima koje nam ne prijaju u našim životima. Veliki broj nas je navikao da potiskujemo stvari koje nam ne prijaju, kao što su tuga, ljutnja, ljubomora, bes... Kada pokrenemo neke nove tokove u sebi, može da se desi da dotaknemo te razne potisnute emocije. Ako se to desi, dajmo im prostora da se iskažu i da odu. Nekad je dovoljno jednostavno se isplakati, nekada nam pomaže da pišemo o tome šta smo prepoznali u sebi, nekom pomaže da se kreativno izrazi - kroz muziku, pokret, boju... Nekada je potrebno da sa nekim porazgovaramo o onome što se pokrenulo u nama.*

*Pratite svoje potrebe i dajte prostora sebi da ispoljite ono što se u vama pokrene.*

*Samo je jedan kutak svemira koji možete promeniti, a to ste vi sami.*

U toku prvih nedelja ove godine, razmatraćemo koliko smo otvoreni za promene. Najveći broj nas se, po navici, ponaša skoro uvek na isti način. Kada nam se jede neki slatkiš, izaberemo nešto što uvek biramo, kući idemo istim putem, garderobu nosimo u stalno istim kombinacijama, sat nosimo stalno na istoj ruci, na provokacije reagujemo uvek na isti način...

Ove nedelje, probajte da u svoju svakodnevnicu unesete nešto novo. Ako pijete flaširanu vodu, probajte neku drugu vrstu od one koju inače pijete. Probajte da slušate neku muziku koju inače ne biste slušali, stavite prsten na drugu ruku, promenite zvuk zvana na svom telefonu, sedite na drugoj stolici od one na kojoj obično sedite... Probajte da u toku dana budete otvoreni za mogućnost da nešto uradite drugačije nego inače, a uveče se „preračunajte“ – vidite koliko ste u tome uspešni.



**Utorak 1.**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Sreda 2.**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Četvrtak 3.**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Petak 4.**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Subota 5.**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Nedelja 6.**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*I u toku ove nedelje nastavljamo da isprobavamo da stvari radimo drugačije nego inače.*

*Ove nedelje probajte da uveče sebi date zadatak za naredni dan i da naredno veče zabeležite da li ste uspeli da zadatak izvršite i kako ste se osećali.*



*Ponedjeljak 7.*

---

---

---

---

---

*Utorak 8.*

---

---

---

---

---

*Sreda 9.*

---

---

---

---

---

*Četvrtak 10.*

---

---

---

---

---

*Petak 11.*

---

---

---

---

---

*Subota 12.*

---

---

---

---

---

*Nedelja 13.*

---

---

---

---

---

Verovatno smo prošle nedelje, kroz isprobavanje nečeg novog, prepoznali da je za neke stvari koje želimo da promenimo potrebna hrabrost. Ove nedelje, to je tema koju istražujemo.



Probajte da na kraju svakog dana, prođete u mislima iskustva koja ste tog dana imali i da prepoznate u kojim ste situacijama ispoljili hrabrost, a u kojim nedostatak hrabrosti.

Ukoliko ste bili hrabri, odajte sebi priznanje, a ukoliko je bilo situacija u kojima vam je nedostajala hrabrost, nemojte sebe osuđivati. Samo prepoznavanje činjenice da ste u nekoj situaciji mogli da se drugačije ponašate je već korak koji može da vodi ka promeni ponašanja.

**Ponedjeljak 14.**

---

---

---

---

---

**Utorak 15.**

---

---

---

---

---

**Sreda 16.**

---

---

---

---

---

**Četvrtak 17.**

---

---

---

---

---

**Petak 18.**

---

---

---

---

---

**Subota 19.**

---

---

---

---

---

**Nedelja 20.**

---

---

---

---

---



SVAKOJAKA ČUDA STVARAJU ONI KOJI SE USUDE DA VERUJU  
DA U NJIMA POSTOJI NEŠTO ŠTO PREVAZILAZI SITUACIJE U KOJIMA SE NALAZE.

*I dalje razmatramo hrabrost.*

*U toku ove nedelje,  
svako veče napišete sebi neku poruku  
koja vam može pomoći da razvijate u sebi hrabrost.*

*Ponedjeljak 21.*

---

---

---

---

---

*Utorak 22.*

---

---

---

---

---

*Sreda 23.*

---

---

---

---

---

*Četvrtak 24.*

---

---

---

---

---

*Petak 25.*

---

---

---

---

---

*Subota 26.*

---

---

---

---

---

*Nedelja 27.*

---

---

---

---

---

*Poslednjih dana januara, nastojimo da ojačamo svoje samopouzdanje.*

*Verovatno smo do sada već imali priliku da se uverimo da drugi ljudi u nama vide ono što mi mislimo da jesmo.*

*Svako veče, zapišite po tri stvari koje cenite kod sebe, ili za koje smatrate da su vaše snage.*



**Ponedjeljak 28.**

---

---

---

---

---

**Utorak 29.**

---

---

---

---

---

**Sreda 30.**

---

---

---

---

---

**Četvrtak 31.**

---

---

---

---

---

*Naše misli utiču na naše emocije!*

*Osoba koja za sebe misli da je dobar vozač, voziće sa samopouzdanjem, dok će osoba koja misli da nije dobar vozač osećati nesigurnost u vožnji.*

*Najveći broj nas smo odrastali slušajući odrasle koji naglašavaju neželjena ponašanja: „Pazi, pašćeš!“ „Isprljaćeš se!“ „Ne diraj to, pokvarićeš!“ „Gde gledaš?“ Šta radiš, bre, to?“*

*Kad odrastemo, mi preuzmemo ulogu unutrašnjeg „kritičara“ i nastavljamo sebi da govorimo da smo smotani, glupi, nesposobni, nedovoljno lepi, nedovoljno snalažljivi, nedovoljno pametni, nedovoljno obrazovani, nedovoljno...*

*Vreme je da „promenimo ploču“ i da počnemo da o sebi mislimo i da sebi govorimo lepe stvari!*

***Kakve su nam misli, takav nam je život!***





Tema meseca za februar je  
ZAHVALNOST

*Ako bi nas neko pitao da li smo zadovoljni svim što imamo, veliki broj nas bi smatrao da nam nešto „fali“.*

*Najveći broj ljudi živi živote za koje smatramo da su „manjkavi“. Da nam je još malo novca, vremena, ljubavi... Da nam je bolje zdravlje, da imamo veći stan, da nas deca bolje slušaju, da se naš partner više trudi ... da je svet malo drugačiji, da su ljudi oko nas malo bolji, da leti nije tako vruće i da zimi nije tako hladno...*

*Svako od nas bira u kakvom će univerzumu da živi – u univerzumu nedostatka ili u univerzumu blagostanja. Spolja nema mnogo razlike, ali naši stavovi čine da, iako često delimo isti geografski prostor, živimo živote paralelnih univerzuma. Svakog dana, svakog trena kada mislim o tome šta mi nedostaje, ja podižem zidove koji ograđuju moj unutrašnji prostor i čine ga mračnim i skučenim. Svakog dana i trena kada osetim zahvalnost za ono što imam, ja otvaram prozore svoje duše i činim da se ona širi osunčanim prostranstvom.*

*Naše misli kreiraju našu realnost. Ako mislim da nemam dovoljno razloga da budem srećna, ja jednostavno ne mogu da budem srećna. Ako mislim da imam razloga da budem zahvalna za mnoge stvari koje mi je život pružio, u meni rastu radost i smirenje. Na žalost, mi živimo u vreme kada smo svakodnevno bombardovani negativnim sadržajima. Televizija i novine fokus stavljaju na negativno u svetu. Malo je sadržaja koji nam ukazuju na sve što je lepo, vredno i dobro u životu. Za takve sadržaje moramo da učinimo napor da ih pronalazimo sami. Ali kada učinimo napor, mnogostruko se isplati. Prepoznavanje lepote i harmonije u užurbanom i bučnom svetu konfliktata je kao voda za ožednelog putnika. Okrepljuje nas, hrani i osnažuje. Daje nam veru i snagu da istrajavamo u nameri da biramo radost i zahvalnost u životu.*

*Ovog meseca, probajmo da jačamo zahvalnost u sebi - zahvalnost za sasvim obične i male stvari: kišobran kada pada kiša, topao krevet kada smo umorni i pospani, obrok kada smo gladni, osmeh koji nam neko pruži, boje i zvuke koji nas izvlače iz sebe u kontakt sa univerzumom, čaj koji je neko spremio za nas.....*

*Mi živimo u univerzumu blagostanja, pitanje je samo da li biramo da to vidimo.*



„Sećam se da sam, kao devojčica, bila očarana lepotom u prirodi. Jesenje boje u kraljevačkom parku... savršenost pahulja što lebde iznad mene... nežna snaga ljubičica i visibaba, koje se probijaju kroz ostatke zime... svečanost ljubičaste boje u Dolini jorgovana... Sve je to budilo osećaj zadivljenosti, neizrecive radosti i zahvalnosti što sam tu i svedočim tu beskrajnu lepotu.

Tada nisam umela da izrazim to što osećam, nisam ni sama razumela tu mešavinu ranjivosti i spokoja koja je pulsirala u meni u susretu sa prirodom...

Odrasli su nas u to vreme učili da budemo fini, kulturni, da kažemo hvala kada nam neko nešto pokloni, ili učini za nas... Baća nam je govorila da treba da budemo zahvalni za topli krevet u kome spavamo, za odeću koju nosimo, za sve ono što naši roditelji nisu imali...

Jedino u prirodi, slutila sam taj osećaj zahvalnosti za to što postojim, što postoji svet prepun lepote, što je sve povezano, na meni neshvatljive načine, što čak i muća i bol imaju neki razlog, što sve ima smisao...

Nisam imala poverenja u odrasle, osećala sam da ne mogu da odgovore na sva moja pitanja i da istinski budu tu za mene... Jedino u prirodi, bila sam mirna i spokojna, uverena da je, ipak, sve u redu, da je sve onako kako treba da bude... Priroda je za mene bila potvrda da Neko zna šta radi, da vodi računa o svakoj travci, bubi i čoveku... i da ja imam mesto u čitavom tom poretku... I čitavo moje biće pulsira zahvalnošću za tu slutnju, za to razumevanje koje nosi spokoj i ispunjava me mirom.“

Vesna Belčević

„Blagodarna duša zahvaljuje svemu“



Šta je to što vas u prirodi nadahnjuje?  
Upišite po jednu stvar svakog dana  
koja vas nadahnjuje u prirodi.

**Petak 1.**

---

---

---

---

---

**Subota 2.**

---

---

---

---

---

**Nedelja 3.**

---

---

---

---

---

Blagostanje je stanje uma –

svest o tome da su nam životi ispunjeni mnogim blagoslovima koje uzimamo zdravo za gotovo.

Zapišite svako veče tri stvari za koje smatrate da su blagoslovi u vašem životu.



Ponedjeljak 4.

---

---

---

---

---

Utorak 5.

---

---

---

---

---

Sreda 6.

---

---

---

---

---

Četvrtak 7.

---

---

---

---

---

Petak 8.

---

---

---

---

---

Subota 9.

---

---

---

---

---

Nedjelja 10.

---

---

---

---

---

“Dodirni ovu zelenu travu jer možda je sledeće leto neće biti.

Napij se vode sa hladnog izvora jer ko zna do godine šta ćemo piti.

Volj me jer možda nas sutra neće biti.” Z. Morić



Svako veče ove nedelje,  
zapišite tri stvari koje ste tog dana doživeli  
(videli, čuli, osetili, dodirnuli...)  
za koje ste zahvalni.

Ponedeljak 11.

---

---

---

---

---

Utorak 12.

---

---

---

---

---

Sreda 13.

---

---

---

---

---

Četvrtak 14.

---

---

---

---

---

Petak 15.

---

---

---

---

---

Subota 16.

---

---

---

---

---

Nedelja 17.

---

---

---

---

---

*Ponekad, shvatamo koliko nam je neko značio, tek kada nestane iz našeg života.*

*Ove nedelje, pokušajte da svakog dana iskazete zahvalnost ljudima do kojih vam je stalo.*



*Ponedjeljak 18.*

---

---

---

---

---

*Utorak 19.*

---

---

---

---

---

*Sreda 20.*

---

---

---

---

---

*Četvrtak 21.*

---

---

---

---

---

*Petak 22.*

---

---

---

---

---

*Subota 23.*

---

---

---

---

---

*Nedjelja 24.*

---

---

---

---

---

Ovaj mesec,  
završavamo istraživanje teme zahvalnosti  
iskazivanjem zahvalnosti prema sebi.

Pokušajte da na kraju dana prepoznate šta je to za šta  
ste sami sebi zahvalni.

Možda je to što ste u nekoj situaciji imali strpljenja  
a malo ko bi to uspeo,  
možda ste odbili da radite nešto što vam ne prija,  
možda ste tražili nešto za sebe, iako vas je bilo strah...

Ponedjeljak, 25

---



---



---



---

Utorak, 26.

---



---



---



---

Sreda, 27.

---



---



---



---

Četvrtak, 28.

---



---



---



---





*Zima se približava kraju i osećaju se prvi nagoveštaji proleća.  
Iz zemlje koja je mesecima naizgled bila uspavana,  
polako kreću da se pojavljuju znaci života.  
Visibabe, kaćuni, žuta i ljubičasta boja, miris novog života...*

*Tema meseca za mart je*

### **BUĐENJE**



*Postoji nešto čarobno u smeni godišnjih doba.*

*Priroda nas uči da prihvatamo promene, da je život promena  
i da smo mi živi samo dok se menjamo, razvijamo i rastemo.*

*Bez obzira na to koliko je hladna i sumorna bila zima, sa prolećem dolazi nova energija, nova šansa, nova mogućnost da život veselo teče kroz nas. Bez obzira koliko sumorne i negativne mogu biti okolnosti u kojima živimo, ljudska bića, kao deo prirode, u sebi nose nagon za životom, za rastom, za ispoljavanjem raznolikosti, lepote...*

*Jedan od načina ispoljavanja kreativnosti je i umeće da u sebi stvaramo stanja u kojima obitavamo. S obzirom da nas mediji bombarduju negativnim informacijama, najveći broj nas, po inerciji, upada u negativna stanja: strah, ogorčenost, pesimizam, sumnju.... Dovedi sebe u pozitivno stanje je kreativan čin koji zahteva napor, snagu, veru... i koji zapravo čini da budemo budni u životu. Cena je ulaganje napora, nagrada je iskustvo punoće života.*

*Proleće je pravi trenutak da uložimo napor da u sebi probudimo životnu energiju,  
iskoristimo tu priliku!*

*Mogućnosti su razne: odlazak u prirodu, igranje sa decom, crtanje, slikanje, pevanje, bilo kakvo umetničko izražavanje, čitanje naglas, sađenje cveća, trčanje, plivanje, plesanje, posmatranje zalaska sunca, posmatranje izlaska sunca, posmatranje oblaka, a pre svega - odluka da uživamo u životu.*

*Jeste da život nije savršen, ali ako čekamo savršene okolnosti, proleteće...*

*I u najstrašnijim okolnostima, čovek koji to želi,  
može da nađe nešto što je vredno divljenja, radosti, zahvalnosti...*

Jedan od načina da se osećamo živim je ispoljavanje radoznalosti.



„Radoznalost je neophodna

da bismo bili kreativni.“

Probajte svakog dana

da sa radoznalošću

pridete

nečemu ili nekome.

Ti imaš leteći ćilim  
koji te može odvesti svuda,  
u Španiju, u Mejn ili Afriku,  
samo mu reci kuda.

Pa hoćeš li njime leteti  
do mesta koja nikada nisu vidеле oči tvoje,  
ili ćeš ga staviti na pod  
i kupiti zavese iste boje?

Shel Silverstein

Kako se ispoljava vaša radoznalost?

Petak 1.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Subota 2.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nedelja 3.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ove nedelje, svako veče probajte da se setite nekog trenutka u toku dana kada se ste se osetili živim.



Ponedjeljak 4.

---

---

---

---

---

Utorak 5.

---

---

---

---

---

Sreda 6.

---

---

---

---

---

Četvrtak 7.

---

---

---

---

---

Petak 8.

---

---

---

---

---

Subota 9.

---

---

---

---

---

Nedelja 10.

---

---

---

---

---

Ove nedelje, svako veče  
napišite jednu definiciju života.  
Ne moraju to da budu filozofske misli.  
Jednostavno, šta god vam u tom trenutku  
padne na pamet.

Ova vežba može pokrenuti u vama razne emocije.

Važno je ne potiskivati ih. Ako su pozitivne,  
radujmo im se, a ako su negativne, otplačimo ih,  
„istresimo“ ih kroz pokret ili glas...

**ŽIVOT JE.....**

**Ponedjeljak 11.**

**Utorak 12.**

**Sreda 13.**

**Četvrtak 14.**

**Petak 15.**

**Subota 16.**

**Nedelja 17.**

*Nашe telo je dom naše duše. Ponekad ga uzimamo zdravo za gotovo, nesvesni života koji struji kroz njega.*

*Hajde da ove nedelje pokušamo da svakog dana pokrenemo svoje telo uz muziku.*



*Neka to bude i samo na par minuta dnevno, ali da probamo da telu damo priliku da se pokrene, oseća....*

*Kako to deluje na vas?*

*Ponedeljak 18.*

---

---

---

---

---

*Utorak 19.*

---

---

---

---

---

*Sreda 20.*

---

---

---

---

---

*Četvrtak 21.*

---

---

---

---

---

*Petak 22.*

---

---

---

---

---

*Subota 23.*

---

---

---

---

---

*Nedelja 24.*

---

---

---

---

---

S obzirom da privodimo kraju istraživanje teme „buđenje“,  
hajde da ove nedelje probamo da se budimo „svesno“.

Uveče zapišite kako ste se tog dana probudili,  
koje su vam bile prve misli tog jutra...

Radite to bez prosuđivanja i osuđivanja.



Ponedjeljak 25.

---

---

---

---

---

Utorak 26.

---

---

---

---

---

Sreda 27.

---

---

---

---

---

Četvrtak 28.

---

---

---

---

---

Petak 29.

---

---

---

---

---

Subota 30.

---

---

---

---

---

Nedelja 31.

---

---

---

---

---



*Tema meseca za april je LEPOTA*

*Lepota je jedan od fenomena koji imaju dimenziju subjektivnosti, otud izreka "Lepota je u oku posmatrača". Međutim, lepota svakako ima univerzalnu dimenziju. Kroz istoriju, fenomen lepote se tumačio na razne načine. Platon lepotu shvata kao manifestaciju dobrote. Prema Aristotelu, bit lepote je u poretku i simetriji delova celine. Prema Plotinu, lepota se vidi unutrašnjim okom, izvor lepote je lepa duša, a lepota je duhovna, unutrašnja stvar.*

*U vremenu u kojem živimo, materijalistički i potrošački talasi preplavljaju sve dimenzije života, pa tako i odnos prema lepom. Bivamo zatrpani ogromnim količinama informacija, proizvoda i iskustava koje je potrebno preraditi, što zahteva vreme i trud, pa nam je na taj način otežano da ostvarujemo dublji odnos sami sa sobom i sa ljudima oko sebe. S obzirom da veliki deo doživljaja koje svakodnevno imamo, ostvarujemo na površini, naš doživljaj lepote postaje površan, a traganje za lepotom besmisleno.*

*"Lepota će spasiti svet", kazao je Dostojevski. Ne znam da li će spasiti svet, ali svakako je izvor snage za svakoga ko je traži unutrašnjim okom. Prema zapisu Vladislava Savića, ambasadora u SAD koji se susreo sa Nikolom Teslom, kada je upitan o tome šta ga pokreće na neumoran rad, Tesla je odgovorio:*

*"Uveren sam da je ceo kosmos objedinjen, kako u materijalnom, tako i duhovnom pogledu. Postoji u vasioni neko jezgro iz kojeg mi dobijamo svu snagu, sva nadahnuća. Ono nas večno privlači, ja osećam njegovu moć i vrednost koju ono emituje celoj vasioni i time je održava u skladu. Nisam prodro u tajnu tog jezgra, ali znam da postoji i kad hoću da mu pridam materijalni atribut, onda mislim da je to svetlost, a kad pokušam da ga shvatim duhovno, onda je to lepota i samilost".*



*U nedeljama koje su pred nama, pokušajmo da izoštravimo svoje unutrašnje oko za lepotu u sebi i oko sebe. Kao što smo navikli da primećujemo oko sebe stvari koje nisu lepe, tako možemo i da razvijemo novu naviku - primećivanje lepote u svakodnevnim iskustvima.*



*Svakog dana pred spavanje, zabeležite tri lepe stvari koje ste tog dana videli, doživeli, osetili...*

*Možda u početku to neće biti lako i nećete moći da se setite „ničega lepog“, ali ukoliko nastavite da istrajavate, ubrzo ćete početi ne samo da se prisećate lepih stvari uveče, već i da ih prepoznajete u toku dana.*

*Ponedeljak 1.*

---



---



---



---



---

*Utorak 2.*

---



---



---



---



---

*Sreda 3.*

---



---



---



---



---

*Četvrtak 4.*

---



---



---



---



---

*Petak 5.*

---



---



---



---



---

*Subota 6.*

---



---



---



---



---

*Nedelja 7.*

---



---



---



---



---

Ove nedelje, svakog dana izaberite neku osobu i zapišite šta biste voleli da se toj osobi lepo dogodi.



*Ponedjeljak 8.*

---

---

---

---

---

*Utorak 9.*

---

---

---

---

---

*Sreda 10.*

---

---

---

---

---

*Četvrtak 11.*

---

---

---

---

---

*Petak 12.*

---

---

---

---

---

*Subota 13.*

---

---

---

---

---

*Nedjelja 14.*

---

---

---

---

---



*Ove nedelje,  
pokušajte da primećujete  
šta je to lepo  
kod ljudi koji vas  
okružuju.*

*Izaberite neku osobu, posmatrajte i „lovite“ lepo u njenom ponašanju, načinu na koji nešto radi...*

*Ponedeljak 15.*

---

---

---

---

---

*Utorak 16.*

---

---

---

---

---

*Sreda 17.*

---

---

---

---

---

*Četvrtak 18.*

---

---

---

---

---

*Petak 19.*

---

---

---

---

---

*Subota 20.*

---

---

---

---

---

*Nedelja 21.*

---

---

---

---

---

Ove nedelje, pred odlazak na spavanje, zabeležite šta ste lepo kod sebe primetili ili prepoznali tog dana.

Mi smo navikli da sebe uglavnom kritikujemo. Cilj ove vežbe je da nas osnaži u prepoznavanju svega onoga što nosimo u sebi ali nedovoljno cenimo kod sebe.



Ponedeljak 22.

---

---

---

---

---

---

Utorak 23.

---

---

---

---

---

---

Sreda 24.

---

---

---

---

---

---



Četvrtak 25.

---

---

---

---

---

---

Petak 26.

---

---

---

---

---

---

Subota 27.

---

---

---

---

---

---

Nedelja 28.

---

---

---

---

---

---

Ponedjeljak 29.

*I ova dva dana  
nastavljamo da beležimo lepe stvari  
koje primećujemo  
i prepoznamo  
kod sebe.*

---

---

---

---

---

Utorak 30.

---

---

---

---

---



*I još i ovo:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Iako putujemo celim svetom da nađemo lepotu,  
moramo je nositi u sebi, ili je nećemo naći.*

*Emerson*



*Tema meseca za maj je IGRA*

*Igra je nešto što nam prirodno dolazi kada smo deca, kao disanje...*

*Zapravo, igra je za decu način postojanja.*

*Kroz igru se uspostavlja kontakt sa svetom oko sebe, kroz igru se uči i raste.*

*Za igru nisu potrebne igračke,*

*dovoljne su kapi kiše, vetar, trava, oblaci, igra svetla i senke, kutije od cipela, kašike...*

*Igra ne prestaje da nam bude potrebna kada odrastemo.*

*Odraslima je igra potrebna na neki drugi način,  
da nam pomogne da očuvamo radost, kreativnost, maštu...*

*Pa hajde da ovog meseca damo sebi priliku*

*da kroz igru dotičemo radost u sebi i da je onda širimo dalje...*



*Prisetite se igara kojih ste se kao deca igrali. Koje ste igre voleli da igrate? Koje niste?*

*Da li su se vaše omiljene igre na neki način transformisale pa su i dalje prisutne u vašem životu?*

*Čega ste se plašili u igrama? Šta vas je nerviralo? Šta ste posebno voleli?*

*Sa kim ste voleli da se igrate? Sa kim niste voleli da se igrate? Zašto?*

*Koliko je igra sada prisutna u vašem životu?*

*Razmislite na kraju svakog dana, koliko ste tog dana bili „ozbiljni“  
a koliko ste dozvolili sebi da se igrate.*

*Zabeležite gde ste sve u toku dana mogli da se „poigrate“ - da manje ozbiljno reagujete u nekoj  
situaciji, da se nasmejete sebi, da situaciju gledate iz nekog drugog ugla,  
da sebi dopustite da budete opušteniji, veseliji, radosniji...*



*Sreda 1.*

A large rounded rectangular box with a light blue grid pattern, intended for writing reflections for Wednesday.

*Četvrtak 2.*

A large rounded rectangular box with a light orange grid pattern, intended for writing reflections for Thursday.

*Petak 3.*

A large rounded rectangular box with a light yellow grid pattern, intended for writing reflections for Friday.

*Subota 4.*

A large rounded rectangular box with a light yellow grid pattern, intended for writing reflections for Saturday.

*Nedelja 5.*

A large rounded rectangular box with a light green grid pattern, intended for writing reflections for Sunday.

Prošle nedelje smo svakog dana razmatrali kako smo tog dana mogli da budemo manje ozbiljni i da se više „igramo“.

Hajde ove nedelje izaberite neku aktivnost za koju smatrate da je igra i svakog dana je igrajte. To može da bude pričanje anegdota, ili pravljenje kolača, slaganje puzli... Možda kupite sebi neku bojanku i bojice da u njoj bojite, ili neku igračku...

Uveče zabeležite kako ste se osećali dok ste se igrali.

Ponedeljak 6.

---

---

---

---

---

Utorak 7.

---

---

---

---

---

Sreda 8.

---

---

---

---

---

Četvrtak 9.

---

---

---

---

---

Petak 10.

---

---

---

---

---

Subota 11.

---

---

---

---

---

Nedelja 12.

---

---

---

---

---

Igra je prvi način na koji deca ispoljavaju svoju kreativnost i razvijaju maštu. Mi odrasli, kroz zapostavljanje igre u svom životu, uskraćujemo sebi mogućnost da vežbamo kreativnost i razvijamo maštu.

Ove nedelje, zabeležite svakog dana na koji ste način tog dana ispoljavali svoju kreativnost.



Ponedjeljak 13.

---

---

---

---

---

Utorak 14.

---

---

---

---

---

Sreda 15.

---

---

---

---

---

Četvrtak 16.

---

---

---

---

---



Petak 17.

---

---

---

---

---

Subota 18.

---

---

---

---

---



Nedelja 19.

---

---

---

---

---

Ove nedelje, nastavljamo da budemo kreativni i da se igramo.

Svako veče, bacite pogled unazad na svoj dan, kakav je bio, kako je protekao...  
Onda zamislite da se na osnovu tog jednog dana iz vašeg života snima film.

Svakog dana, smislite naslov za film koji bi predstavljao taj dan iz vašeg života.

Ponedeljak 20.

---

---

---

---

---

Utorak 21.

---

---

---

---

---

Sreda 22.

---

---

---

---

---

Četvrtak 23.

---

---

---

---

---

Petak 24.

---

---

---

---

---

Subota 25.

---

---

---

---

---

Nedelja 26.

---

---

---

---

---



*Da bismo bili kreativni, moramo da se oslobodimo straha šta će drugi da kažu o nama.*



**Ponedjeljak 27.**

---



---



---



---

*Svakog dana, izaberite da uradite nešto kreativno, uprkos brige šta će drugi da kažu.*

**Utorak 28.**

---



---



---



---

**Sreda 29.**

---



---



---



---

**Četvrtak 30.**

---



---



---



---

**Petak 31.**

---



---



---



---

*Biti čovek je nešto što se uči celog života. Lako je naučiti zanat, profesiju... Sve uloge koje imamo: deca, roditelji, prijatelji, supružnici, kolege, profesionalci... na radnom mestu, u porodici, među prijateljima, samo su uloge. Iza svih tih uloga, mi smo onakvi kakvi smo u suštini i ta suština je ono što izvire iz svake uloge. Dobar i srećan čovek ne može a da ne bude dobar i u ulogama koje igra. Čovek koji se plaši i začauri negde u sebi, ne može da se razvija ni u ulogama koje igra.*

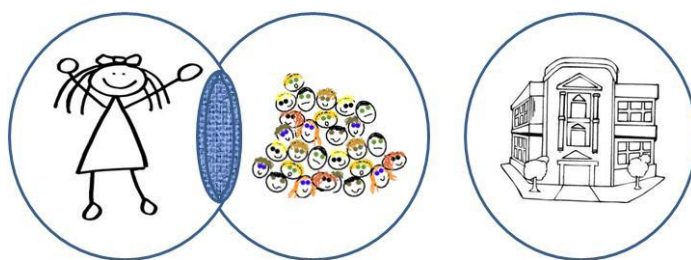
*Dečja igra je priprema za život. Kao sasvim mala deca, igramo se bez straha, predajemo se svojoj mašti i kreativnosti... slobodno i radosno. Kao odrasli, imamo prilike da pronađemo dete u sebi i prisetimo se kako se igra. Život je takođe igra i mnogo se više uživa u njoj kada se predamo mašti i kreativnosti... slobodno i radosno.*



## Tema meseca za jun je ODGOVORNOST

Odgovornost je odlika zrelosti. Razvija se polako i postepeno u skladu sa razvojem moralnosti. Malo dete, na ranom stadijumu razvoja moralnosti čini ono što treba samo iz straha od kazne, na sledećem stadijumu čini ono što treba iz želje za nagradom, a tek kada postane zreo čovek, može da čini ono što treba iz unutrašnjeg osećaja odgovornosti... prema sebi i svojoj ljudskosti.

Postoje tri polja moći u kojem svako od nas ima određeni uticaj i može da bude odgovoran. U prvom polju, ja imam potpunu moć izbora i uticaja. Ja odlučujem o svom ponašanju - da li ću biti ljubazna, ili neljubazna prema ljudima oko sebe, da li ću biti ljuta, ili ne, kada je gužva u saobraćaju, da li ću, ako me neko uvredi, da uzvratim, oprostim ili ignorišem. Ako je sve oko mene crno, ja odlučujem da li ću da padam u očajanje, ili da gledam šta ja mogu da učinim da meni bude bolje... U drugom polju, imam delimičnu moć i uticaj. To je polje u kojem se nalaze članovi moje porodice, kolege, prijatelji, ljudi sa kojima se družim. Tu mogu delimično da utičem na njih, ali ne potpuno. Treće polje je ono u kojem realno imam vrlo malo uticaja. Tu su institucije, vlade, ministarstva, gradske uprave, međunarodni monetarni fond itd.



Paradoksalno je to što se najviše zanimamo i provodimo najviše vremena pričajući o tom trećem polju moći gde imamo najmanje uticaja. Najčešći razgovori grupe ljudi uključuju kritikovanje onih iz trećeg polja. Onih što „ne rade svoj posao kako valja, ne znaju šta rade, misle samo na sebe, nekulturni su, nesposobni su...“. Od toga nemamo ništa, osim prilike da se oslobodimo frustracije. Ali, problem je to što angažovanje u ovakvim razgovorima i bavljenje ovakvim mislima zapravo povećava našu frustraciju, čini da postajemo nezadovoljniji, neprijatniji, agresivniji, da se osećamo kao žrtve i naravno, tako nam se smanjuje psihološki imunitet, opada kreativnost, gubimo životnu radost, smisao, zdravlje.

Jedina konstruktivna stvar koju mogu da radim, u vremenu u kojem je teško živeti, je da razmotrim šta je to što ja mogu da učinim da bi meni bilo bolje, a podrazumeva se da će, kada je meni bolje, biti bolje mojoj porodici i onima sa kojima delim svakodnevna iskustva. Šta je to što zavisi samo od mene i kako ja da preuzmem odgovornost za to?

Poznato je da neki naši strahovi, uverenja koja su zasnovana na netačnim informacijama i zablude često imaju kontrolu nad našim životima i čine da se ponašamo na određeni način. Ja sam godinama birala da verujem da nikada ne bih mogla da napravim gibanicu ili baklavu onako lepo kako je to radila moja majka, ili kako umeju da ih naprave moje sestre.

Koliko god da sam i ja sama to svoje uverenje doživljavala kao smešno, glupo i iracionalno, činjenica je da sve ove godine, do nedavno, nisam ni pokušala da napravim baklavu ili gibanicu. Umem ja da napravim razna ukusna i manje ukusna jela, po receptu i bez recepta. Imam samopouzdanja za mnogo zahtevnije stvari nego što je pravljenje gibanice i svesna sam svoje kompetentnosti u mnogim poljima. Zašto sam, onda, godinama živela u uverenju da je pravljenje gibanice i baklave nešto što ja ne bih umela da uradim? Verovatno zato što je to uverenje nastalo kada sam bila još uvek devojčica kojoj je pravljenje gibanice izgledalo isto toliko komplikovano kao vožnja automobila i sve druge stvari za koje neko mora da bude odrastao da bi ih uspešno obavio. Pretpostavljam da svi mi, koliko god da se promenimo kada odrastemo, u sebi nosimo neke aspekte deteta koje smo bili. Pa, bez obzira koliko smo se promenili i postali kompetentni u mnogo čemu, i dalje u nekim stvarima sebe posmatramo kroz oči tog deteta: uplašeni, zabrinuti, naivni, zbunjeni. I često nas ta uverenja koja pripadaju detetu u nama, koče da ostvarujemo sebe kao odrasli. Nekada to bude bezazleno poput moje ubeđenosti da neću umeti da napravim gibanicu ili baklavu, a nekada to bude nešto što nas koči da napredujemo u svom poslu, da ostvarujemo uspešne odnose sa drugim ljudima, da se ostvarimo u različitim poljima. I onda govorimo sebi da je bolje da nešto i ne pokušavamo jer nas niko neće uzeti za ozbiljno, da ćemo se izblamirati, da se nećemo snaći...



Šta je to što vi sebi govorite da ne možete, ne umete?

Subota 1.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nedelja 2.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Zemlja se vrti, bez obzira snašli se mi ili ne, život teče bez obzira da li se mi "izblamiramo" ili ne i drugi ljudi gledaju svoja posla bez obzira koliko se mi trudili da budemo izuzetni.*

*Šta nam je onda činiti?*

*Verovatno to da s vremena na vreme postavimo sebi neki izazov i posmatramo svoje reakcije.*

*Pa kada čujemo sebe da kažemo: "Neću ja to moći", da postavimo sebi pitanje: "Zašto ne?"*

*Svakoga dana ove nedelje, prisjetite se nečega za šta mislite da to ne možete da dobijete, postignete, uradite... Zatim postavite sebi pitanje: "Zašto ne?"*

*Ponedjeljak 3.*

---

---

---

---

---

---

*Utorak 4.*




---

---

---

---

---

---

*Sreda 5.*

---

---

---

---

---

---

*Četvrtak 6.*




---

---

---

---

---

---

*Petak 7.*

---

---

---

---

---

---

*Subota 8.*




---

---

---

---

---

---

*Nedelja 9.*

---

---

---

---

---

---

Svakog dana ove nedelje, napišite novu definiciju odgovornosti. Šta za vas znači biti odgovoran?



*Ponedjeljak 10.*

---



---



---



---



---

*Utorak 11.*

---



---



---



---



---

*Sreda 12.*

---



---



---



---



---

*Četvrtak 13.*

---



---



---



---



---

*Petak 14.*

---



---



---



---



---

*Subota 15.*

---



---



---



---



---

*Nedelja 16.*

---



---



---



---



---

Šta znači biti odgovoran prema sebi?

Razmislite svako veče  
na koji ste način tog dana  
bili odgovorni prema sebi.



Ponedjeljak 17.

---

---

---

---

---

Utorak 18.

---

---

---

---

---

Sreda 19.

---

---

---

---

---

Četvrtak 20.

---

---

---

---

---

Petak 21.

---

---

---

---

---

Subota 22.

---

---

---

---

---

Nedjelja 23.

---

---

---

---

---

*Odgovornost podrazumeva davanje pozitivnog doprinosa u svom okruženju.*

*Ne dopustimo da nam to što u okruženju vlada neodgovornost, bude izgovor da mi otpustimo svoju odgovornost. Ne dozvolimo da opšta letargija i nas koči da tragamo za radošću, ljubavlju, lepotom...*

*Zabeležite svako veče na koji ste način tog dana dali pozitivan doprinos u svom okruženju.*



*Ponedjeljak 24.*

---



---



---



---



---

*Utorak 25.*

---



---



---



---



---

*Sreda 26.*

---



---



---



---



---

*Četvrtak 27.*

---



---



---



---



---

*Petak 28.*

---



---



---



---



---

*Subota 29.*

---



---



---



---



---

*Nedelja 30.*

---



---



---



---



---

Tema meseca za jul je *RADOST*

*Radost je nešto što najčešće doživljavamo kao reakciju. Vidimo, čujemo, iskustveno i čulno doživimo nešto prijatno i onda osetimo radost u vezi sa tim. Međutim, radost može da bude i akcija - čin izbora i slobodne volje.*



*Kad deca dođu na svet, radost je njihovo prirodno stanje, kvalitet postojanja. Kada počnu da doživljavaju iskustva, reaguju u zavisnosti od prirode iskustva. Ako je iskustvo prijatno, radost raste, a ako je neprijatno, radost se umanjuje i nestaje. Dok odrastemo, već smo stekli naviku da radost bude reakcija. Međutim, ima odraslih ljudi kod kojih radost nije reakcija, već je stvar izbora.*

*Što je čovek zreliji i samosvesniji, to je veća njegova sposobnost izbora sopstvenih stanja i osećanja. Uvek je bilo i biće ljudi koji na loše, automatski odgovaraju lošim, ali je uvek bilo i biće i onih koji u svakoj situaciji, pa i u lošoj, prave svestan izbor kako da se ponašaju.*

*Kako bismo kao zajednice i društva napredovali kada ne bi bilo onih koji iskoraču iz ustaljenih obrazaca i koji preuzimaju odgovornost za slobodnu volju koja nam je data? Kada u okruženju u kojem se uglavnom govori samo o negativnim stvarima i u kojem se masovno promovise potrošački mentalitet, najgrublji materijalizam i kriminalno ponašanje, pronalazimo razloge da budemo radosni - to je iskorač iz ustaljenih obrazaca i veličanstven čin praktikovanja slobodne volje koja je odrednica naše ljudskosti.*

*Hajde da ovog meseca pronalazimo razloge za radost:*

*u sunčevim zracima, u zvuku glasa dragih nam ljudi, u muzici, u bojama,*

*u ukusu vode kad smo žedni, u činjenici da imamo priliku da hodamo ovom čudesnom planetom,*

*u smehu, u prijateljstvu, u trenucima odmora,*

*u znanju da možemo da biramo kako ćemo da reagujemo...*

*Zapravo, ne moramo ni da imamo razloge da budemo radosni,*

*jednostavno možemo da budemo radosni tek tako!*

*Može nam se!*



*Zapišite tri stvari*

*koje su vas svakog dana obradovale*

*Ponedjeljak 1.*

---

---

---

---

---

---

*Utorak 2.*

---

---

---

---

---

---

*Sreda 3.*

---

---

---

---

---

---

*Četvrtak 4.*

---

---

---

---

---

---

*Petak 5.*

---

---

---

---

---

---

*Subota 6.*

---

---

---

---

---

---

*Nedjelja 7.*

---

---

---

---

---

---



*Neki ljudi čekaju da im se dešavaju stvari koje ih raduju, a neki ljudi preduzimaju korake da unesu radost u svoj život.*



Ilustracija Koni Wolf

*Prisetite se  
na kraju svakog dana  
šta ste tog dana radili  
a da vam je to prčinjavalo  
radost?*

*Ponedjeljak 8.*

---

---

---

---

---

*Utorak 9.*

---

---

---

---

---

*Sreda 10.*

---

---

---

---

---

*Četvrtak 11.*

---

---

---

---

---

*Petak 12.*

---

---

---

---

---

*Subota 13.*

---

---

---

---

---

*Nedelja 14.*

---

---

---

---

---

*Na koji ste način svakog dana vi nekomе učinili radost?*



*Ponedjeljak 15.*

---

---

---

---

---

*Utorak 16.*

---

---

---

---

---

*Sreda 17.*

---

---

---

---

---

*Četvrtak 18.*

---

---

---

---

---

*Petak 19.*

---

---

---

---

---

*Subota 20.*

---

---

---

---

---

*Nedjelja 21.*

---

---

---

---

---

*“Sloboda i radost ne postoje izvan tebe. Reci da su u tebi i u tebi su. Reci da su tvoje - i tvoje su.”*

*Richard Bach*



*Napišite  
svakog dana  
jednu poruku  
izvoru radosti  
u sebi.*

*Ponedjeljak 22.*

---

---

---

---

---

*Utorak 23.*

---

---

---

---

---

*Sreda 24.*

---

---

---

---

---

*Četvrtak 25.*

---

---

---

---

---

*Petak 26.*

---

---

---

---

---

*Subota 27.*

---

---

---

---

---

*Nedjelja 28.*

---

---

---

---

---



*Pričinite  
svakog  
dana  
sebi  
neku  
radost!*

*Ponedjeljak 29.*

---



---



---



---



---

*Utorak 30.*

---



---



---



---



---

*Sreda 31.*

---



---



---



---



---

*Mi smo došli u ovaj svet da živimo u njemu i onda i treba da živimo, a ne da oklevamo.*

*Svet je takav kakav je, ali nije svet važan, mi smo važni!*

*Važno je to da imamo mogućnost da biramo na šta da obraćamo pažnju.*

*Što su nepovoljnije spoljašnje okolnosti,*

*to veći broj ljudi smanjuje svoje izbore i reaguje na okolnosti automatski,*

*kroz brigu, tugu, ljutnju, strah, nevericu, otupelost...*

*Na sreću, ima i onih koji su svesni mogućnosti izbora*

*i poput virtuoza koji iz violine „izvlači“ čudesne melodije, iz sebe u teškim situacijama „izvlače“  
plemenitost, kreativnost, saosećanje, radost...*

*Ja verujem da muzika postoji i sama po sebi, ali da se čuje tek kad je neko stvara.*

*Tako i za radost mislim da postoji sama po sebi, ali da je svedočimo tek kad je neko bira.*

*Pa, birajmo radost!*

*Tema meseca za avgust je ZRELOST*

*Zrelost je jedan od onih pojmova o kojima malo razmišljamo  
zato što podrazumevamo da znamo šta znače.*

*U svakodnevnom govoru koristimo izraze kao što su: zreo za školu, zreo za brak, zreo za penziju, pa čak i "zreo za ludnicu". U tom kontekstu, zrelost označava spremnost. U prirodnom ritmu, za sve postoji vreme, stvari se ne dešavaju dok se ne ostvare potrebni uslovi. Voćki je potrebno vreme i određeni uslovi da sazri, a isto je to potrebno i detetu, odnosno čoveku.*

*Naš život je proces sazrevanja.*

*U svim fazama prolazimo kroz određene izazove,  
prevazilazimo određene prepreke i ostvarujemo određeni napredak.*

*Ali napredak se ne dešava dok nismo spremni za njega.*

*Za sve postoji pravo vreme, pa i za zrelost.*

*Istinska zrelost se ne može požuriti!*



*Napišite svakog dana po jednu definiciju zrelosti.*

*Četvrtak 1.*

Four horizontal lines for writing a definition of maturity on Thursday.

*Petak 2.*

Four horizontal lines for writing a definition of maturity on Friday.

*Subota 3.*

Four horizontal lines for writing a definition of maturity on Saturday.

*Nedelja 4.*

Four horizontal lines for writing a definition of maturity on Sunday.

Za sve postoji  
pravo vreme,  
pa i za zrelost!

Istinska  
zrelost  
se ne može požuriti.



*Svako veče se osvrnite na po jedan od proteklih sedam meseci ove godine i probajte da prepoznate svoj proces sazrevanja tokom njega.*

*Ponedjeljak 5.*

---

---

---

---

---

---

*Utorak 6.*

---

---

---

---

---

---

*Sreda 7.*

---

---

---

---

---

---

*Četvrtak 8.*

---

---

---

---

---

---

*Petak 9.*

---

---

---

---

---

---

*Subota 10.*

---

---

---

---

---

---

*Nedelja 11.*

---

---

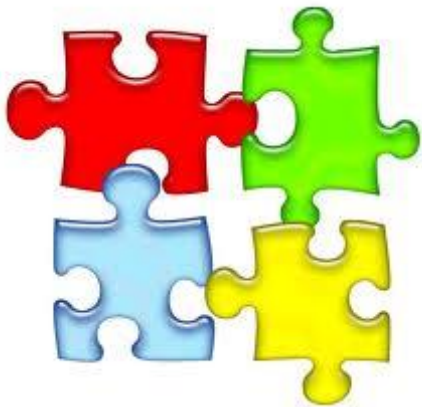
---

---

---

---

Ove nedelje razmatrajte različite aspekte svog života i koliko se zrelo ponašate u svakom od njih



**PORODICA** — Ponedjeljak 12.

---

---

---

---

---

**POSAO** — Utorak 13.

---

---

---

---

---

**PRIJATELJI** — Sreda 14.

---

---

---

---

---

**FINANSIJE** — Četvrtak 15.

---

---

---

---

---

**ZDRAVLJE** — Petak 16.

---

---

---

---

---

**SEKS** — Subota 17.

---

---

---

---

---

... — Nedelja 18.

---

---

---

---

---

Važna odlika zrelosti je prihvatanje sebe u svojoj celovitosti, sa svim snagama i slabostima, sposobnostima i nedostacima...

Svako od nas ima svoju „senku“ u koju su smeštene naše slabosti, mane, strahovi...

Senka prestaje da nas sabotira kada je prigrlimo.

Svakog dana ove nedelje prepoznajte neki deo svoje senke koji ste spremni da prigrлите.



Ponedeljak 19.

---

---

---

---

---

Utorak 20.

---

---

---

---

---

Sreda 21.

---

---

---

---

---

Četvrtak 22.

---

---

---

---

---

Petak 23.

---

---

---

---

---

Subota 24.

---

---

---

---

---

Nedelja 25.

---

---

---

---

---



*Izaberite svakog dana  
jednu osobu iz svog okruženja  
za koju smatrate da je zrela  
i prepoznajte šta je to u njoj  
što mislite da je čini takvom.*

*Ponedjeljak 26.*

---

---

---

---

---

*Utorak 27.*

---

---

---

---

---

*Sreda 28.*

---

---

---

---

---

*Četvrtak 29.*

---

---

---

---

---

*Petak 30.*

---

---

---

---

---

*Subota 31.*

---

---

---

---

---



Tema meseca za septembar je UČENJE

Učenje uglavnom vezujemo za školovanje, ispite, ulaganje napora da nešto zapamtimo...

Prema tradicionalnom shvatanju, pod ovim pojmom se podrazumeva svesna, namerna aktivnost, najčešće povezana sa nekim ponavljanjem, a koja ima za svrhu sticanje znanja i veština. Svakako je to deo onoga što se podrazumeva pod ovim pojmom, ali šta sa svim onim situacijama u kojima nemamo nikakvu svesnu nameru da nešto naučimo, a eto, učenje se desi?

Učenje ima veze sa spremnošću da u svakoj situaciji prepoznamo mogućnost da se razvijamo i rastemo. A posebno u situacijama kada „zabrljamo“ i napravimo grešku. Prepoznavanje da smo napravili grešku može da nas odvede u ljutnju, sram, želju da što pre zaboravimo događaj, ili u zainteresovanost da razumemo kako i zašto je došlo do greške, do želje da spoznamo šta smo mogli drugačije i šta sledeći put možemo da uradimo drugačije da bismo izbegli pravljenje greške.

Učenje je vezano za otvorenost za promene i spremnost da se menjamo, da se razvijamo i da rastemo. Ne zato da bismo bili bolji i „učeniji“ od drugih, da bismo bili „neko i nešto“ već zato što nas to ispunjava radošću, čini da životna energija kroz nas punije teče, da se osećamo dobro, ispunjeno, zadovoljno...

Prve nedelje nam je zadatak da svakog dana zapišemo po neku stvar koju smo tog dana naučili. Na primer: Danas sam naučila da koristim nov kompjuterski program. Danas sam saznala da je poštanski broj za Zlatibor 31315. Danas sam saznala da je voda u plastičnim flašama često lošijeg kvaliteta od vode iz česme. Danas sam razumela da je mojoj koleginici Neni potrebno da dam malo vremena da razmisli pre nego što mi odgovori kad je pitam da me menja. I tako dalje i tako dalje...

Danas sam naučila...



Nedelja 1.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Danas sam naučila...



Ponedjeljak 2.

---

---

---

---

---

Utorak 3.

---

---

---

---

---

Sreda 4.

---

---

---

---

---

Četvrtak 5.

---

---

---

---

---

Petak 6.

---

---

---

---

---

Subota 7.

---

---

---

---

---

Nedjelja 8.

---

---

---

---

---

# SEPTEMBAR

Ove nedelje, svaki dan postavite sebi pitanje:

„Šta je to što bih volela da naučim?“



*Ponedjeljak 9.*

---

---

---

---

---

*Utorak 10.*

---

---

---

---

---

*Sreda 11.*

---

---

---

---

---

*Četvrtak 12.*

---

---

---

---

---

*Petak 13.*

---

---

---

---

---

*Subota 14.*

---

---

---

---

---

*Nedelja 15.*

---

---

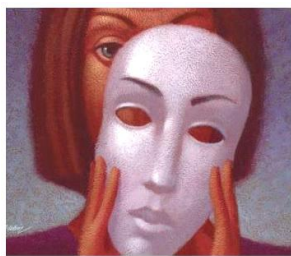
---

---

---

## SEPTEMBAR

Jedna od stvari koje svi u životu moramo da naučimo je kako da dopustimo drugima da nas „vide“ onakve kakvi zaista jesmo.



Pokušajte da svakog dana pronađete način da olakšate drugima da nauče nešto o vama.

*Utorak 17.*

---

---

---

---

---

*Četvrtak 19.*

---

---

---

---

---

*Subota 21.*

---

---

---

---

---

*Ponedjeljak 16.*

---

---

---

---

---

*Sreda 18.*

---

---

---

---

---

*Petak 20.*

---

---

---

---

---

*Nedelja 22.*

---

---

---

---

---

Učenje podrazumeva da smo spremni da otpustimo nešto poznato i da se otvorimo za novo i nepoznato.

Uveče se osvrnite na svoj dan i probajte da prepoznate trenutke u kojima ste bili spremni ili nespremni da otpustite poznato i otvorite se za novo.



Ponedjeljak 23.

---

---

---

---

---

---

Utorak 24.

---

---

---

---

---

---

Sreda 25.

---

---

---

---

---

---

Četvrtak 26.

---

---

---

---

---

---

Petak 27.

---

---

---

---

---

---

Subota 28.

---

---

---

---

---

---

Nedelja 29.

---

---

---

---

---

---

Ponedjeljak 30.

*Koja je najvažnija stvar  
koju ste ovog meseca  
naučili?*

---



---



---



---



---



*Tema meseca za oktobar je SLOBODA*

*Budi kao gušter,  
uvek spreman da odbaciš svoj rep!*

*Jedan od fenomena ljudskog postojanja je konstantna dinamika koju ostvarujemo kroz traganje za ravnotežom između potrebe za sigurnošću i potrebe za rastom i razvojem. Potreba za sigurnošću, koja je jedna od naših osnovnih potreba, čini da želimo ono što nam je poznato, da biramo ono na šta smo navikli, da ostajemo u situacijama koje nam nisu prijatne iz prostog straha od nepoznatog koje nas očekuje ukoliko izađemo iz te poznate situacije. To je ono zbog čega u prodavnici prepunoj raznih vrsta kekša, najveći broj nas kupuje kekš koji uvek kupujemo. A ima nas koji svaki put probamo nešto novo. Potreba za rastom i razvojem čini da ponekad iskoracimo iz uobičajenog, da poželimo da iskusimo nešto novo, da gajimo radoznalost i želju za učenjem.*

*Najveći broj nas bira da zadovolji jednu od ovih potreba na račun druge, i to najčešće znači da biramo sigurnost kroz vezivanje za sve što je poznato i odbacivanje svega što nam je strano i nepoznato.*

*Ne odbacujemo mi nepoznato i strano zato što smo okrutni ili loši ljudi, već zato što to nepoznato i strano doživljavamo kao nešto što potencijalno može da nas ugrozi, a nemamo vere u sebe ni samopouzdanja da možemo da se nosimo sa neizvesnošću nepoznatog, pa onda strah u nama čini da budemo protivnici svega što nije u okvirima prihvatljivog i poznatog u našoj realnosti.*

Mnogo pre nego što larva postane leptir, ona „zna“ da će jednog dana poleteti. Vizija sebe u budućnosti joj daje snagu da prolazi kroz sve što mora da prođe na putu do prvog poletanja. Tako i mi ljudi moramo da imamo viziju sebe oslobođenih od strahova koji nas sprečavaju da se razvijamo.



Svako veče pred spavanje, zadajte sebi zadatak da vizualizirate sebe oslobođene od nekog straha za koji smatrate da vas koči u životu.

Zabeležite svoju viziju. Budite konkretni. Na primer: „Vidim sebe slobodnu od straha od toga šta će bilo ko da kaže kada ja obučem nešto što volim da nosim, koliko god to bilo šareno.“

Utorak 1.

Blank writing area for Tuesday 1. with five horizontal lines.

Sreda 2.

Blank writing area for Wednesday 2. with five horizontal lines.

Četvrtak 3.

Blank writing area for Thursday 3. with five horizontal lines.

Petak 4.

Blank writing area for Friday 4. with five horizontal lines.

Subota 5.

Blank writing area for Saturday 5. with five horizontal lines.

Nedelja 6.

Blank writing area for Sunday 6. with five horizontal lines.



*Izaberite za ovu nedelju da svaki dan vezbate da radite nešto čega vas je inače strah i svako veče zabeležite svoje utiske u vezi sa tim danom.*



*Ponedeljak 7.*

---



---



---



---

*Utorak 8.*

---



---



---



---

*Sreda 9.*

---



---



---



---

*Četvrtak 10.*

---



---



---



---

*Petak 11.*

---



---



---



---

*Subota 12.*

---



---



---



---

*Nedelja 13.*

---



---

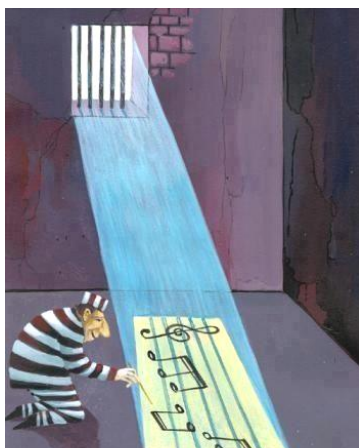


---



---

Izaberite svaki dan neku osobu za koju smatrate da je „slobodna“ i opišite je.



Ponedjeljak 14.

---

---

---

---

---

---

Utorak 15.

---

---

---

---

---

---

Sreda 16.

---

---

---

---

---

---

Četvrtak 17.

---

---

---

---

---

---

Petak 18.

---

---

---

---

---

---

Subota 19.

---

---

---

---

---

---

Nedjelja 20.

---

---

---

---

---

---

Napišite svaki dan sebi poruku

kažo da u sebi negujete slobodu.



Ponedjeljak 21.

Five horizontal lines for writing a message.

Utorak 22.

Five horizontal lines for writing a message.

Sreda 23.

Five horizontal lines for writing a message.

Četvrtak 24.

Five horizontal lines for writing a message.

Petak 25.

Five horizontal lines for writing a message.

Subota 26.

Five horizontal lines for writing a message.

Nedjelja 27.

Five horizontal lines for writing a message.

Ponedjeljak 28.

Razmislite svako veče,  
na koji način ste tog dana  
pomogli drugima da razvijaju u sebi slobodu?



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Utorak 29.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sreda 30.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Četvrtak 30.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Tema meseca za novembar je LJUBAV

„Ako želimo ljubav, da volimo i da budemo voljeni, potrebno je da izađemo iz izolovanosti, iz otuđenosti od sebe, od delova svog tela, od svojih osećanja, od prirode.... Potrebno je da naučimo, korak po korak, da razvijamo i produbljujemo osećaj povezanosti sa sobom i sa drugima, i onda nam se razvija doživljaj ljubavi.

Neke od stvari koje nam mogu pomoći u ovom procesu su odvajanje vremena u toku dana za meditaciju ili molitvu, šetnje po prirodi, slušanje muzike, slikanje ili bilo koje umetničko izražavanje, a takođe i svestan izbor da svakog dana nekome kažemo da ga volimo, da nekog zagrlimo.“

Praful Saraćino

“Pevajte i plešite zajedno i radujte se,  
ali neka svako od vas uzmogne biti i samo,  
kao što su žice na gitari same,  
premda odzvanjaju istom muzikom.

Dajte svoje srce, ali ne jedno drugom u posed,  
jer samo ruka Života može obuhvatiti vaša srca.”

Halil DŽubran



Svako veče, prisetite se situacija u toku tog dana u kojima ste osećali ljubav.

Petak 1.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Subota 2.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nedelja 3.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Čuveni citat "Ljubi bližnjega svoga kao samoga sebe",  
može se tumačiti na više načina.

Ja biram da verujem da mi ne možemo istinski da  
volimo druge ljude ako nemamo ljubavi za sebe, da  
onoliko koliko prihvatamo i poštujemo sebe, toliko  
možemo da prihvatamo i poštujemo i druge ljude.

Svakog dana, napišite  
poruku ljubavi za sebe.

Ponedjeljak 4.

---

---

---

---

---

Utorak 5.

---

---

---

---

---

Sreda 6.

---

---

---

---

---

Četvrtak 7.

---

---

---

---

---

Petak 8.

---

---

---

---

---

Subota 9.

---

---

---

---

---

Nedjelja 10.

---

---

---

---

---

Razmotrite na koji ste način svakog dana ispoljavali ljubav prema drugima.

Ljubav je kada brinemo jedno o drugom, čak i kada smo ljuti.



Ponedjeljak 11.

---

---

---

---

---

Utorak 12.

---

---

---

---

---

Sreda 13.

---

---

---

---

---

Četvrtak 14.

---

---

---

---

---

Petak 15.

---

---

---

---

---

Subota 16.

---

---

---

---

---

Nedjelja 17.

---

---

---

---

---

*Kako vi znate da vas neko voli?*

*Svaki dan zabeležite od koga ste sve primili ljubav i kako se ona manifestovala.*



*Ponedjeljak 18.*

---

---

---

---

---

*Utorak 19.*

---

---

---

---

---

*Sreda 20.*

---

---

---

---

---

*Četvrtak 21.*

---

---

---

---

---

*Petak 22.*

---

---

---

---

---

*Subota 23.*

---

---

---

---

---

*Nedjelja 24.*

---

---

---

---

---



Na koji način vi negujete ljubav u svom životu?

Odvojte svakog dana nekoliko minuta da se povežete sa onim delom sebe u kojem doživljavate ljubav.



Ponedjeljak 25.

---

---

---

---

---

Napišite nešto o tome.

Utorak 26.

---

---

---

---

---

Sreda 27.

---

---

---

---

---

Četvrtak 28.

---

---

---

---

---

Petak 29.

---

---

---

---

---

Subota 30.

---

---

---

---

---



*Tema meseca za decembar je USPEH*

*Meni se čini da postoje dve dimenzije uspeha. Jedna je horizontalna i tu spada sve ono što čini da se „širi“ polje u kojem se materijalno iskazujemo. Tu su naše ocene, diplome, sve što zaradimo, izgradimo, naslikamo, napišemo, umesimo, popravimo, sašijemo, sve ono vidljivo poput knjiga koje se objave, filmova u kojima se glumi, imena na vizit kartama, potpisa na dokumentima, projekata iza kojih stojimo, dece koju smo odgajili, dece koju smo podučavali...*

*Druga dimenzija uspeha je vertikalna i tu uspehi doživljavam u kontekstu reči uspeti kao „uspinjati se“ ili „uzvisiti se“. To je dimenzija u kojoj zapravo nema uspeha kao finalnog cilja do kojeg se dođe, koji se ostvari i kojim možemo da se pohvalimo. To je dimenzija u kojoj biramo da živimo iz dana u dan, iz trenutka u trenutak, nekad se saplićući, nekad hodajući lakim korakom. Tu nema uspeha kao „socijalne kategorije“ jer tu osim mene i Izvora Života nema nikog drugog.*

*Prvo sam to zamišljala kao pravu liniju gde sam na jednom, donjem kraju ja, a na drugom, onom gornjem, Izvor Života - sve što je najbolje, naplemenitije, najsvetlije, čemu težim i čemu se uspinjem. A onda sam shvatila da to nije linija već tačka! Nema linije koja me spaja sa Izvorom Života, već je u meni tačka u kojoj sam spojena sa Izvorom Života i ona pulsira onako kako ja živim.*



*Mi živimo onako kako biramo. Ne verujem da bilo ko pravi izbor da ne živi zadovoljno, da ne raste, da ne uči, da se ne razvija, da ne voli, da ne daje, da ne prima... Ali nije dovoljno ne praviti loš izbor, moramo praviti dobre izbore! Ja uspehom doživljavam pravljenje izbora da živimo zadovoljno i zahvalno, da rastemo, volimo, dajemo, primamo, učimo, razvijamo se... bez obzira u kakvim uslovima živimo.*

***Uspeh je izbor najboljeg u sebi!***

*Kako vi definišete uspehi?*

***Nedelja 1.***

---



---



---



---



---



*U čemu ste se danas osećali uspešno?*

*Ponedeljak 2.*

---

---

---

---

---

*Utorak 3.*

---

---

---

---

---

*Sreda 4.*

---

---

---

---

---

*Četvrtak 5.*

---

---

---

---

---

*Petak 6.*

---

---

---

---

---

*Subota 7.*

---

---

---

---

---

*Nedelja 8.*

---

---

---

---

---



*U čemu biste voleli da budete uspešniji  
i šta vas sprečava u tome?*

*Ponedeljak 9.*

---

---

---

---

---

*Utorak 10.*

---

---

---

---

---

*Sreda 11.*

---

---

---

---

---

*Četvrtak 12.*

---

---

---

---

---

*Petak 13.*

---

---

---

---

---

*Subota 14.*

---

---

---

---

---

*Nedelja 15.*

---

---

---

---

---



*Izaberite svaki dan jednu osobu za koju smatrate da je uspešna i napišite šta je to vi smatrate uspehom u njihovom životu.*

*Ponedeljak 16.*

---

---

---

---

---

*Utorak 17.*

---

---

---

---

---

*Sreda 18.*

---

---

---

---

---

*Četvrtak 19.*

---

---

---

---

---

*Petak 20.*

---

---

---

---

---

*Subota 21.*

---

---

---

---

---

*Nedelja 22.*

---

---

---

---

---

Godina se približava kraju.

Napišite svaki dan sebi čestitku za nešto u čemu ste uspeli u ovoj godini.



Ponedjeljak 23.

---

---

---

---

---

Utorak 24.

---

---

---

---

---

Sreda 25.

---

---

---

---

---

Četvrtak 26.

---

---

---

---

---

Petak 27.

---

---

---

---

---

Subota 28.

---

---

---

---

---

Nedjelja 29.

---

---

---

---

---

Napišite šta sebi želite u 2014. Poželite sebi uspeh!



Ponedeljak 30.

---

---

---

---

---

Utorak 31.

---

---

---

---

---

*Stigosmo do kraja 2013. godine.*

*Ukoliko ste redovno koristili ovaj priručnik, verovatno ste razvili naviku posmatranja sebe i praćenja procesa koji se u vama dešavaju.*

*Ukoliko ste ga povremeno koristili, verovatno ste prepoznali da je bavljenje sobom proces koji ima uspone i padove, razna skretanja, krivine i zaobilaznice.*

*Ponekad se vrtimo u krug kao po kružnom toku kada ne znamo na koji izlaz da izađemo, a ponekad idemo ogromnom brzinom kao po autoputu.*

*Nekad putujemo sami, a nekad imamo saputnike.*

*Ono što je važno je da uživamo u putovanju i predelima kroz koje prolazimo.*

*Želim vam srećan nastavak puta,  
da vas vetar gura u leđa, a sunce greje i obasjava vam stazu.*

*Žana Borisavljević*