



Jovana
mind|body|soul Coach



Svesna zahvalnost

Bilo da je u pitanju Božić, Nova godina ili neko drugo doba godine kada smo više zahvalni za život i ljude oko nas, verujem da i sami osećate snažnu dobrobit i pozitivne osećaje koje donosi zahvalnost za trenutak u kojem postojimo.

Ovaj proces počinje sa svesnim posmatranjem sopstvenog života. Ova divna aktivnost koju sam ti pripremila vodiće te kroz jedinstvene okolnosti tvog života do mesta gde se budi prihvatanje, razumevanje i zahvalnost za sve ono što život donosi.

Priprema

Napravi sebi miran trenutak i prostor u kojem možeš da budeš prisutan/na bez uznemiravanja. Fokusiraj svoju pažnju nadisanje i prati kako se tvoj um lagano umiruje. Počni od prvog nivoa i polako, svojim tempo, nastavi da pratiš korake.

Korak 1

Kada se budeš osećao/la dovoljno opušteno, počni da vizualizuješ svoje okruženje, dom, kuću ili stan u kojem prebivaš. Pitaj sebe: „Za šta sam zahvalan/a u vezi sa svojom okolinom i prostorom u kojoj živim?“.

Korak 2

Usmeri svoj unutrašnji vid na tvoje postupke, ponašanja i prekretnice u životu u proteklih nekoliko meseci. Pitaj sebe: „Šta sam postigao/la?“, „Koje korake sam preduzeo/la da ostvarim to“, „Kako je to što sam uradio/la napravilo razliku ili promenu u mom životu?“, „Šta je bio rezultat toga?“. Budi otvoren/a za osećanja koja mogu ispratiti ove vizualizacije i dozvoli sebi da zaista osmotriš svoj doprinos.

Korak 3

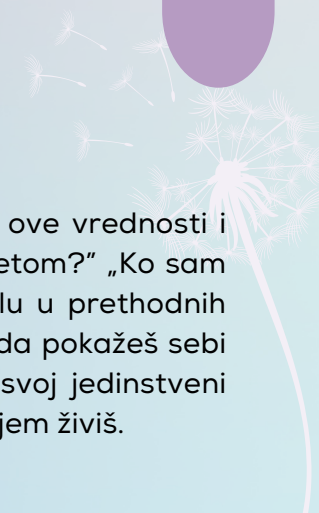
Sada idemo dublje - zapitaj se „Za koje svoje jedinstvene snage i veštine sam zahvalan/na?“, „Na koji autentičan način sam se suočio/la i prevazišao/la izazove u životu?“. Uoči svoje kvalitete i sposobnosti i razmotriš svaku od njih pojedinačno. Konačno, zahvali se svakoj od njih kao i samom/oj sebi za manifestovanje ovih sposobnosti i veština na svoj jedinstven način.

Korak 4

Osmotri svoje mesto u svetu i tvoje jedinstvene vrednosti koje nosiš u sebi. Pitaj sebe - Prema kojim vrednostima sam živeo/la i vodio/la se u proteklih nekoliko meseci?, „Kako gledam na svoje lične vrednost u svetu?“, „Za koje vrednosti sam zahvalan/na što ih imam?“.

Korak 5

Pitaj sebe, „Ko sam ja kada živim ove vrednosti i delujem u skladu sa svojim identitetom?“ „Ko sam bio/bila ja u svom najboljem svetlu u prethodnih nekoliko meseci?. Odvoji trenutak da pokažeš sebi koliko ceniš svoju autentičnost i svoj jedinstveni identitet u prostoru i vremenu u kojem živiš.



Korak 6

Dozvoli da se tvoja samosvest proširi. Zapitaj sebe: „Ko bi još mogao biti zahvalan za ulogu koju sam imao/la?“, „Kako je moj jedinstveni identitet pomogao drugima u proteklih nekoliko meseci?“.

Korak 7

Napravi par dubokih udaha i izdaha i lagano se vrati u sadašnji trenutak dok je tvoja pažnja i dalje usmerena na zahvalnost delovima tebe i tvog života koje si upravo osvestio/la.

Misao za kraj...

Svesnost je divan način da vežbamo istinsku zahvalnost. Ova vežba je dizajnirana da osvetli mnoge elemente života i postojanja, na kojima si možda zahvalan/na a da toga nisi bio/la svesna.

Iskreno verujem da će ti ova vežba pomoći da se osećaš prisutno i osnaženo u trenutku (i u životu). Sada si spreman/a da poneseš resurse koje poseduješ iz svoje prošlosti u svoju sadašnjost.. i dalje, u svoju budućnost!

Sada ti je dostupan i moj novi **EBOOK** "Samopouzdanje - tvoj ključ za zdrave emotivne odnose"

- ♥ Ako si trenutno u emotivnom odnosu koji želiš da unaprediš
- ♥ Ako želiš da prestaneš da ulaziš u iste, neodržive odnose
- ♥ Ako želiš da tvoj sadašnji ili sledeći odnos bude kvalitetniji, iskreniji, svesniji, pun poštovanja i ljubavi
- ♥ Ako imaš osećaj da previše daješ a malo ili nedovoljno dobijaš
- ♥ Ako ne želiš više da zavisiš od tuđe potvrde, validacije i podrške već da potpuno prihvatiš sebe kako bi te prihvatili i drugi
- ♥ Ako želiš da stvoriš prostor za osobu pored koje ćeš se osećati voljeno i ispunjeno...



Ovaj ebook biće ti kompletan vodič, korak po korak, ka jačanju poverenja u sebe i sopstvene vrednosti, uz mnoštvo tehnika i alata koje ćeš moći da koristiš kad god ti je to potrebno.

**Da poručiš ili dobiješ više informacija
piši mi u DM ili klikni na [link](#).**