

# (RE)DIZAJNIRAJ ŽIVOT kroz povratak sebi

PROGRAM LIČNOG RAZVOJA



LIFE BALANCE

[www.lifebalance.rs](http://www.lifebalance.rs)

# **Želimo Vam dobrodošlicu na ovo putovanje samospoznaje, samorefleksije i (RE)dizajniranja života kroz povratak sebi**

---

**Živimo u užurbanom, bučnom i krajnje haotičnom svetu, gde smo stalno bombardovani sa toliko spoljašnje stimulacije i informacija koje naš um ne može čak ni da obradi, osećamo se preplavljeno i sve više i više odvojeno od našeg pravog JA.**

**Nije ni čudo da kada nas neko pita kako se osećamo, šta su naše lične vrednosti, namera, misija, svrha života ili strast, ne možemo da odgovorimo.**

**U takvom svetu punom ometanja i beskrajnih opcija da shvatimo šta želimo u životu možda nije lak zadatak, ali sve se menja ako smo spremni da pogledamo u sebe gde se kriju svi odgovori i uz pomoć podrške i pravih alata to će se i dogoditi.**

**Dakle, ako ste se mučili da shvatite čime želite u životu da se bavite, šta želite da postignete i kako želite da se osećate, ako tragate za životnim balansom i iz tog mesta postavite namere da kreirate izobilje u svim oblastima života onda će Vam ovaj program pomoći da nađete svoje odgovore.**

**Tokom programa ćete dobijati neke domaće zadatke u vidu pitanja za samootkrivanje, zabavne vežbe i izazove koji će Vam pomoći da shvatite sebe. Dajte sebi prostora, budite iskreni u odgovorima, ovo je Vaša introspekcija.**



LIFE BALANCE

[www.lifebalance.rs](http://www.lifebalance.rs)

# KREATOR PROGRAMA

---



## VESNA ALEKSIĆ Life Balance founder

Coach Integralnog ličnog razvoja i transformacije

Faciliator telesno orijentisane psihoterapije

Certified Life Coach 2011. u USA

Chopra Health&Well being učitelj

PEAT procesor

Ostale edukacije i iskustvo: Diplomirani

pravnik, Medijator, Preduzetnik sa

dugogodišnjim iskustvom u

internacionalnom business-u,

Transakciona analiza 101, Reiki I

stepen

Najvažnija životna uloga i postignuće:

MAMA



LIFE BALANCE

[www.lifebalance.rs](http://www.lifebalance.rs)

# EMOCIONALNI DETOX

I ŽIVOTNI BALANS



# TOČAK ŽIVOTA

WHEEL OF LIFE

## **1.DOBROSTANJE**

**Zdravlje i briga o sebi  
Zabava I rekreacija**

## **2.ŽIVOTNA SVRHA**

**Lični rast i razvoj  
Duhovnost**

## **3.SOCIJALNI ŽIVOT**

**Životna sredina / Lični prostor  
Društvo i Odnosi**

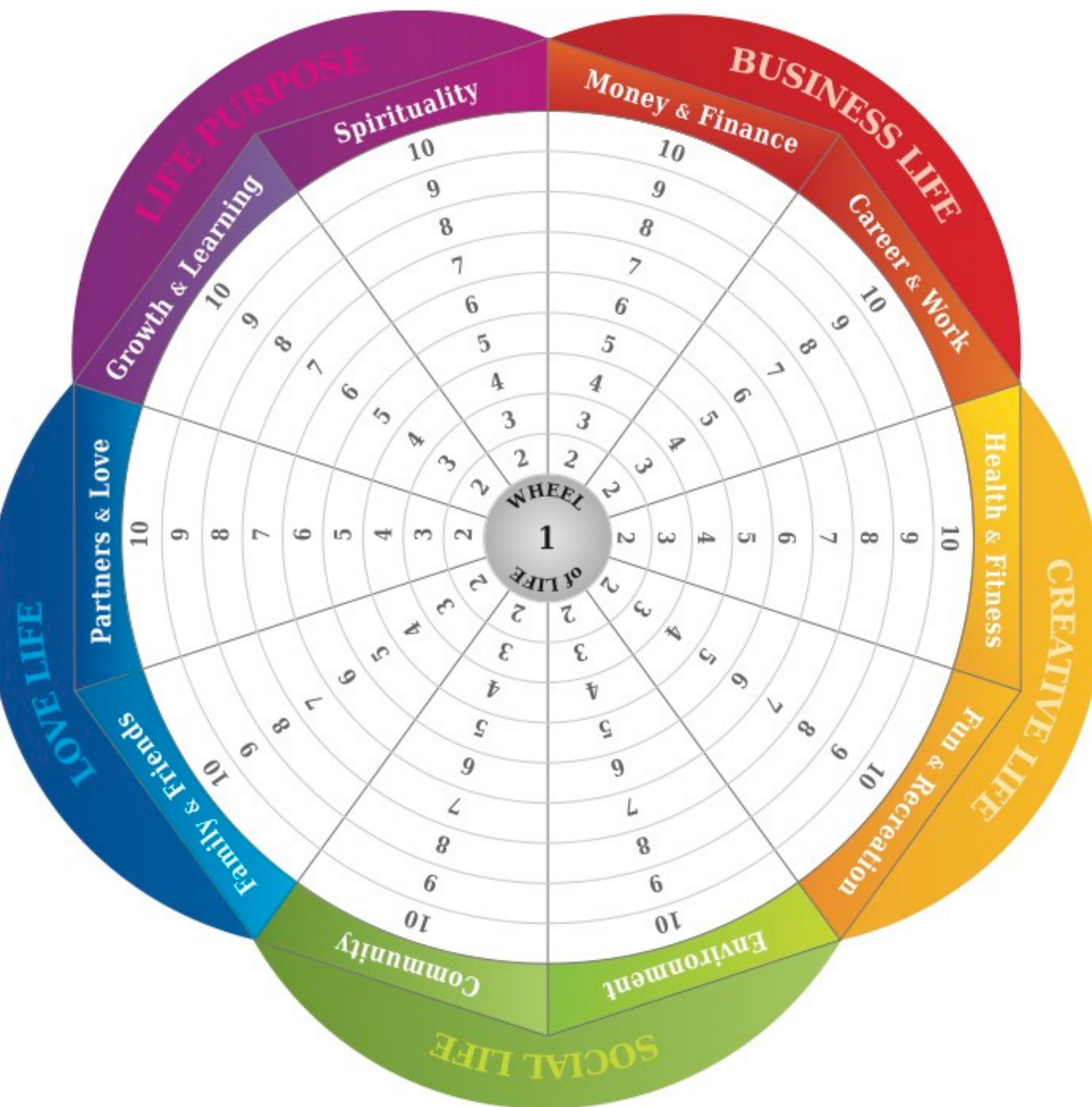
## **4.LJUBAV**

**Porodica i Prijatelji  
Partnerski odnosi**

## **5.POSLOVNI ŽIVOT**

**Novac i Finansije  
Karijera i Posao**

**KORISTITE RADNI LIST TOČAK ŽIVOTA DA ODREDITE NIVO SVOG ZADOVOLJSTVA U SVAKOM SEGMENTU SVOG ŽIVOTA  
IZABERITE OD 1 DO 10 KOLIKO SE OSEĆATE ISPUNJENO U ODREĐENOJ OBLASTI**



# TOČAK ŽIVOTNIH PITANJA

**1. Šta želite da postignete u svakoj oblasti svog života?**

**2. Kako želite da se osećate?**

**3. Koje ljude, stvari i iskustva želite da privučete?**

**4. Koje veštine želite da razvijete i zašto?**

**5. Šta treba da uradite da biste poboljšali zadovoljstvo životom?**

**STVARI KOJE ME ČINE SREĆNOM  
(SREĆNIM) I  
KOJE ŽELIM VIŠE U ŽIVOTU**

**STVARI KOJE ME ČINE NESREĆNOM  
(NESREĆNIM) I  
KOJE ŽELIM MANJE U ŽIVOTU**



# ISTRAŽITE SVOJE EMOCIJE

**Imenujte neke prijatne  
emocije koje  
prepoznajete kod sebe**

**Imenujte neke neprijatne  
emocije koje prepoznajete  
kod sebe**

# SELF-REFLEKSIJA

- **Kojih 5 reči te najbolje opisuju?**
  - **Šta su ti trenutno prioriteti u životu?**
  - **Koje su tri vrednosti koje najviše ceniš kod sebe i kod drugih?**
  - **U kom segmentu života osećaš najviše samopouzdanja?**
  - **Šta te najviše raduje?**
  - **Šta te čini toliko srećnim/srećnom da možeš da plačeš?**
  - **Koje aktivnosti u kojima uživaš čine da potpuno zaboraviš na vreme?**
  - **Kada se osećaš najslobodnije?**
  - **Šta vas čini osnaženim?**
  - **Koja su tvoja najveća dostignuća u životu do sada?**
  - **Ko ti je uzor?**
  - **Šta voliš kod sebe?**
  - **Da možete da putujete kroz vreme, gde biste otišli i zašto?**
  - **Šta biste rekli svom sedmogodišnjem sebi?**
  - **Šta je tvoje najveće zadovoljstvo?**
  - **Šta treba da otpustite kako bi krenuli dalje?**
  - **Šta je tvoj najveći strah i šta ćeš uradili da ga prevaziđeš?**
  - **Koje su stvari zbog kojih zaboravljaš sve svoje brige?**
  - **Na čemu ste najzahvalniji?**
  - **Koja je tvoja definicija uspeha?**
  - **Kada ste poslednji put uzvratili drugima?**
- Zbog čega ne možete da spavate?**

- **Šta vas najviše nervira?**
- **Koja je bila vaša najveća slabost i kako ste je prevazišli?**
- **Kada biste mogli da podelite jednu poruku sa svetom, koja bi to bila?**

# MOJA LIMITIRAJUĆA UVERENJA

- **Da li se sećaš kakve su stavove Vaši roditelji imali u vezi novca, uspeha, ljubavi, veza i braka kada ste bili mali?**
- **Da li mislite da su se Vaša današnja uverenja u vezi novca, uspeha, ljubavi, veza i braka formirala pod njihovim uticajem?**
- **Da li su Vas roditelji kritikovali često, pohvaljivali, kažnjavali, nagradjivali?**
- **Da li Vi danas sebe često kritikujete ili pohvaljujete?**
- **Koje ste životne savete tokom odrastanja dobijali od svoji roditelja?**
- **Zbog čega su Vas drugovi u školi ismevali i da li ste se tad osećali manje vrednim?**
- **Koji ste savet najčešće čuli tokom odrastanja kakvi trebate biti da biste uspeali u životu?**
- **Koji si savet najčešće čula tokom odrastanja kakva trebaš biti da bi bila dovoljno dobra kao žena?**
- **Sa kakvim ljudima danas provodite najviše vremena, da li Vas oni kritikuju ili podržavaju?**
- **Kakvu muziku, knjige, filmove, program konzumirate danas i kako oni utiču na vaša uverenja?**
- **Kako ljudi sa kojima provodite najviše vremena danas utiču na Vaš osećaj lične vrednosti i lična uverenja? Pozitivno ili negativno?**

# Kakva je bila moja protekla godina?

**RAZMISLITE O GODINI KOJA JE ZA VAMA, KOJE STE ŽIVOTNE LEKCIJE NAUČILI, NOVA ISKUSTVA, DOŽIVLJAJI I USPOMENE, GREŠKE I NEUSPESI I STVARI KOJE STE POSTIGLI**

**1. Ovu godinu pamtiću po...**

**2. Osećam se najzahvalnije ove godine zbog...**

**3. Ove godine sam se promenio/promenila...**

**4. Najlepši trenuci ove godine bili su:**

**5. Ove godine sam ponosan/ponosna na sebe što sam postigao/postigla...**

**6. Ove godine sam naučila/naučio, napredovao/napredovala u...**

**7. Ove godine želim sebi da oprostim zbog...**

**8. Ove godine sam spreman/spremna da otpustim...**

**9. Ove godine sam ispunila-ispunio ili nisam moja ili nečija očekivanja...**

**10. Moje najveće ovogodišnje dostignuće je...**

**11. Najbolja stvar koja se desila ove godine je...**

**12. Najvažnije životne lekcije koje sam naučio/naučila ove godine bile su...**

# Kreiraj svoj Vision Board za narednih godinu dana

Kada prođeš kroz sva pitanja i detaljno analiziraš tekuću godinu, poveži se sa svojim srcem i iz tog polja kreiraj kako želiš da izgleda tvoja naredna godina.

Primer

Vision Board



Najbolji način da ostvariš svoje snove je da se probudiš...

# KAKO NAPRAVITI VISION BOARD

**Opišite sebe u budućnost, dotaknite svaku oblast svog života, budite konkretni, razmislite o svojim ciljevima i namerama iza vaših ciljeva**

- **Budite selektivni u pogledu onoga što želite da stavite na svoj vision board**
- **Pronađite upečatljive slike i inspirativne citate ili reči koje ćete dodati i koji će Vas motivisati svaki put kada pogledate svoj vision board**
- 
- **Istražite koristeći internet ili časopise, pronadite i odvojite slike koje kod Vas izazivaju neku emociju i privlače Vašu pažnju**
- 
- **Pustite omiljenu muziku i nakon kratke meditacije povezivanja sa svojim srčanim centrom pristupite izradi svoje Table vizije**
- 
- **Kreirajte svoju tablu vizije tako što ćete zalepiti fotografije koje rezonuju sa Vama i sa Vašim trenutnim ciljevima i Namerama, u zavisnosti da li je vision board u digitalnom ili printanom obliku.**
- 
- **Postavite svoju tablu vizije negde gde možete da je vidite ili kao wallpaper na svom desktopu**
-