



CHECK LISTA

za davanje dozvole sebi

Check lista sadrži kratke izjave za tri oblasti koje su meni predstavljale izazov. Neke od ponuđenih izjava ste možda već usvojili, tj. dali ste sebi dozvolu za njih, a za neke možda niste mislili da su uopšte važne.

Tačnih odgovora nema, jer su sve one deo nas, nekada manje, nekada više.

Za popunjavanje ove liste vam je potrebno 5 minuta.

Lista je sastavljena tako da vam da uvid u stvari koje isprva deluju malo ili nebitno, a u stvari su ključne.

Zaustavite se kod svake izjave i dajte sebi vremena i mira, da vidite kako se povezujete i da li se uopšte povezujete sa nekom od izjava.

Tamo gde je emocija najjača ili pak gde je prisutno odsustvo emocije su nam pokazatelj da baš na tome treba i da radimo.

Svaka od ovih izjava može se pretvoriti u afirmaciju i radom dovesti do željenog uverenja.

Afirmacije su pozitivne izjave koje kreiramo na osnovu osećanja ili situacija koje nas sputavaju da pomerimo stvari ili sebe sa nule.

Kod afirmacija je važno da svakodnevno, nekada i više puta dnevno kažete sebi naglas ili u svojim mislima šta je ono što želite da postignete.

Pored doslednosti i konstantnosti važno je pre svega da verujete da je to za vas i moguće, da je to vaša istina (možda trenutno daleka, ali je vaša).

A opet, za stvaranje novog uverenja je potrebno **samo 3 minuta vaše posvećenosti i predanosti.**

Dajem sebi dozvolu da kao:

MAMA (I SUPRUGA)

- ☐ zatražim pomoć kada mi treba jer je u redu da ne radim sve sama.
- ☐ je u redu da sam ponekad besna i da mi treba da se izduvam.
- ☐ sam ok sa činjenicom da nije sve cakum-pakum u kući.
- ☐ otvoreno razgovaram o odnosima, a ne da prećutkujem stvari.
- ☐ je u redu da poručimo hranu ukoliko mi se ne kuva.
- ☐ učim od svoje dece i ukućana, a ne da ih odmah osuđujem.
- ☐ svakom situacijom i odnosima upravljam na jednostavan i efikasan način.
- ☐ **u potpunosti prihvatim sebe baš takva kakva jesam.**



POSLOVNA ŽENA

- ☐ prihvatim da su izazovi i ljudi sa kojima radim i sarađujem tu da me nešto nauče.
- ☐ na promene gledam kao put ka rastu i prigrlim ih koliko god isprva delovalo nelogično ili nepotrebno.
- ☐ **u potpunosti prihvatim sebe baš takva kakva jesam.**
- ☐ radim ono u šta verujem i što najbolje znam slušajući svoje srce.
- ☐ krenem sve ispočetka.
- ☐ potapšem sebe po ramenu za sve (ne)uspehe iz kojih sam nešto novo naučila.
- ☐ jasno i argumentovano tražim ono što i zaslužujem.



ME, MYSELF AND I

- ☐ **u potpunosti prihvatim sebe baš takva kakva jesam.**
- ☐ stavim sebe na prvo mesto.
- ☐ na nesavršenost.
- ☐ imam vreme samo za sebe (makar to bilo i pet minuta dnevno).
- ☐ slavim svoje male uspehe i postignuća, jer mi to daje Krila.
- ☐ odvrnem muziku, igram i pevam na sav glas (sa čašom vina u ruci).
- ☐ sam zahvalna za sve što imam i za ono što mi tek dolazi.

