



Svetlana Blagojević

PERSONAL PROGRESS COACH & YOGA INSTRUKTOR



KOLIKO SI TI JEDINSTVEN DRAGULJ?

Šta ti zračiš? Kako ti zračiš? Šta čini tvoj karakter? Kako si ti jedinstveni dragulj?

Kako da prepoznamo ono što nas čini jedinstvenim i kako da naučimo da cenimo svoju jedinstvenost?

INSTRUKCIJE

I KORAK

1. Izdvoj 30 min za sebe, nađi mirno mesto, udobno se smesti i udahni duboko par puta
2. Nastavi da dišeš u miru par minuta
3. Razmisli o svojim iskustvima u životu –šta su ti donela, razmisli o zdravim, korisnim navikama, o previlaženju izazova, dostignućima, hobijima, veštinama, talenatima (koliko god mali bili) , kvalitetima, kreacijama, inovacijama, znanjima , odnosima, načinu na koji se zabavljaš, sa čim se slažeš...
4. Počni da zapisujete svoje kvalitete, znanja, veštine, iskustva
savet: (nemoj da sudiš da li je nešto „dobro“ ili „loše“ već samo konstatuj da je tvoje; razmišljaj što šire, opušteno i iz srca; slobodno uključi slične stvari jer one ti pokazuju temu, obrazac, potvrdu; ništa ne isključuj - ni malo ni veliko; ne procenjuj, uključi sve što tebe čini tobom; ne misli kako to izgleda drugim ljudima)

NAPIŠI SVE ŠTO TE ČINI JEDINSTVENIM, DRAGOCENIM, BAŠ TAKVIM



Svetlana Blagojević

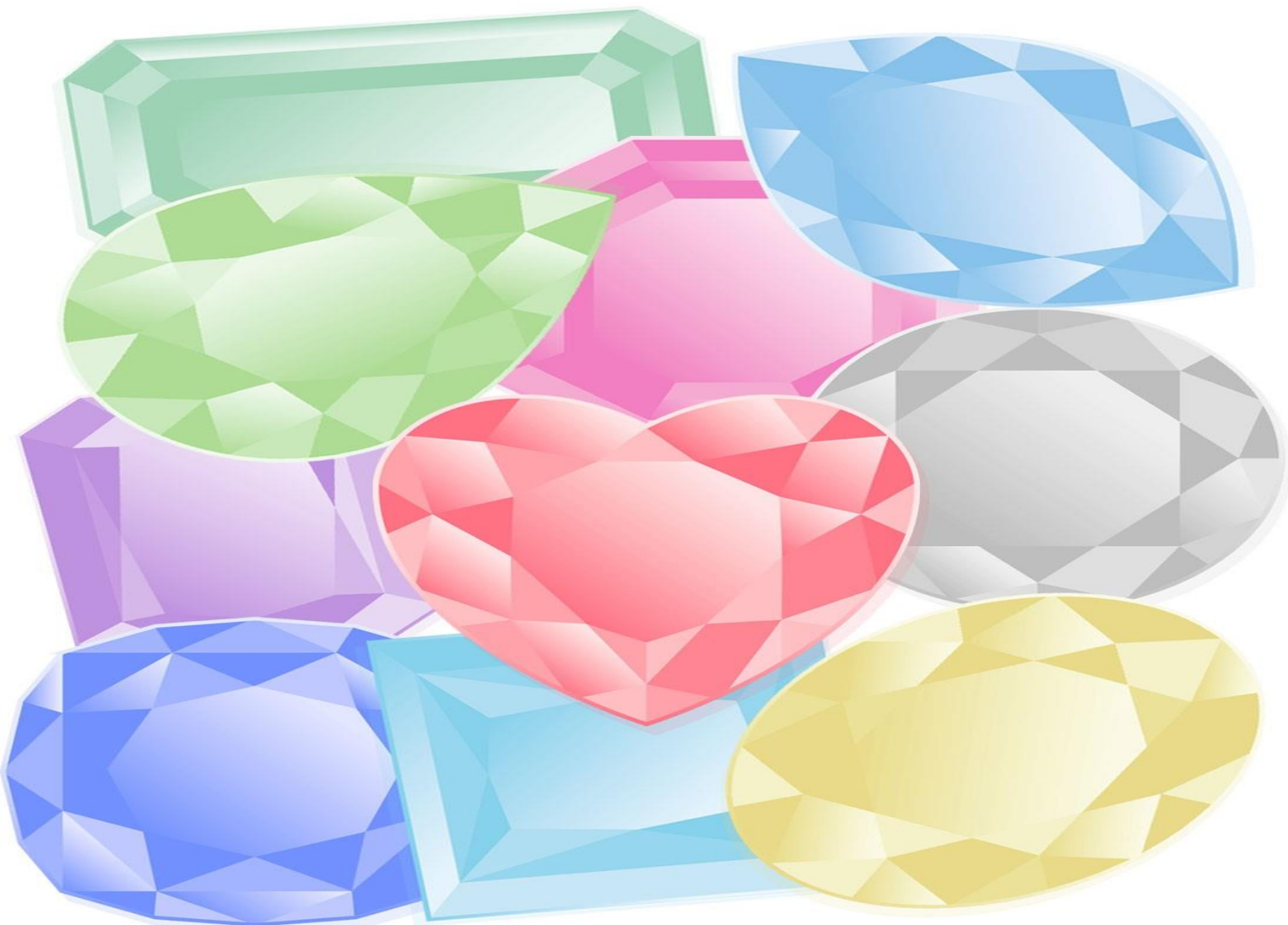
PERSONAL PROGRESS COACH & YOGA INSTRUKTOR

II KORAK

1. Kada ispišeš sve, izaberi 10 stvari koje čine da se osećaš ponosno
2. Za svaku od tih 10 stvari napiši koje snage i koji kvaliteti se nalaze iza te stavke :npr. Kada po lošem vremenu odeš na trening, da li je iza toga: odlučnost, upornost, fokus.. Napiši dodatne osobine pored te svoje jedinstvenosti
3. Izaberi jednu stavku koju najviše voliš kod sebe.

III KORAK

Deset zaokruženih kvaliteta zapiši u ovo drago kamenje. Onu glavnu stavku stavi u sredinu u srce



ŠTA TI OVO GOVORI? KOJI UVID IMAŠ?