

PETOGODIŠNJI
DNEVNIK

I V A N A
K U Z M A N O V I Ć

Knjiga
o meni

*Jedno pitanje
za svaki dan*



Preporuke za korišćenje knjige

ili

Kako

da od ove knjige

uzmete sve što pruža

Mudri ljudi kažu da se u našem životu sve vrti oko navika i rituala: neki nam služe i vode nas ka željenom cilju, a drugi, naprotiv, od njih odvlače.

Knjiga o meni može da postane vaš sjajan večernji ritual, onaj poslednji trenutak pred okrepljujući san, trenutak koji uvek pripada vama. Odgovorom na pitanje za protekli dan, makar na trenutak, okrenućete misli ka unutra, ka sebi. Nekada će vaš izbor biti da odgovorite kratko i odložite knjigu; ali moguće je i da vas neka jednostavna pitanja iznenada dotaknu na poseban način i tada ćete poželeti da im posvetite više pažnje. Možda odgovorite opširnije, a možda samo osetite dublje. Ono što je važno jeste da na pitanja odgovorite iskreno.

A sada zamislite kako će uzbudljivo biti naredne godine, pa one tamo, i tako svih pet godina koliko je prostora predviđeno u samo vašoj knjizi o vama. Kako zanimljivo bi danas bilo da znate šta ste mislili, u šta ste verovali, ko je bio pored vas, kako ste se radovali, oblačili, šta ste jeli pre pet godina.

Pored uzbuđenja i zabave ova knjiga vam pruža važan ritual: susret sa sobom pred spavanje i otvaranje ka unutrašnjoj tišini. Pravljenje prostora za snove i simbole da progovore. Razgovaraćete sa sobom svesno, i istovremeno

otvarati nove dimenzije nesvesnog. Upoznavati sebe. Biti svedok. Praviti poređenja. Učiti o sebi. I voleti sebe kroz ove procese upoznavanja i učenja. Što više nešto (nekog) poznajemo, što bliže dotaknemo samu suštinu, to smo više u stanju da prihvatimo i da volimo.

A evo i tišine. Preusmerili ste misli, zaustavili buku, sada možete lepo da zaspate.

Još jedna stvar koju će vam ova knjiga omogućiti jeste uvid u vaša ponašanja, misli i emocije tokom kraćeg i dužeg perioda, pa ćete biti u boljoj mogućnosti da sami odlučite šta vam je od toga potrebno a šta ne, i donesete odluku da nešto promenite. Zapazićete i one promene na koje niste uticali svesno već su se dogodile. Razmislite na koji način su uticale na kvalitet vašeg života. Da li su ga unapredile?

Knjiga o meni je jedina knjiga koju ne možete naći ni u jednoj biblioteci niti je možete pozajmiti od prijatelja na čitanje. Ali je zato predivan poklon: sebi samima ili nekom drugom. Popunjena ili prazna, odlučite sami.



Januar

1.

JANUAR

Novogodišnja noć je bila

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

Osećam da je moj entuzijazam

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

Poklon koji me je baš obradovao je

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

4.

JANUAR

U poslednje vreme rado pevušim

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

Moj cilj za ovu godinu je

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

6.

JANUAR

Ovo su koraci koje planiram
ka ostvarenju svog cilja

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

7.

JANUAR

Sve u svemu moje trenutno zadovoljstvo je
(od 1 do 10)

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

8.

JANUAR

Božić je bio

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

9.
JANUAR

Osećam zahvalnost za

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

10.
JANUAR

Moje poslednje postignuće je

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

11.
JANUAR

U ovom trenutku nikako ne bih da budem bez

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

12.
JANUAR

Najteže izlazim na kraj sa

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

13.
JANUAR

Verujem da će sutra biti bolje jer

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

14.
JANUAR

Ovom danu nedostajalo je

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

Prva na mojoj prošlogodišnji top-listi knjiga je

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____

20 ____ . ____