

Kroz ovaj dnevnik i planer ćeš:

- \* Naučiti da postaviš ciljeve
- \* Setiti se svojih snova i više ih nećeš ostavljati za kasnije
- \* Početi da se posvećuješ onome što ti je zaista važno
- \* Naučiti nešto novo o sebi
- \* Zavoleti svaki trenutak i u njemu početi da uživaš

I pritom ćeš se sjajno zabavljati!

## Uvod & uputstvo za upotrebu

### Kakav je ovo dnevnik?

Kao što mu ime kaže, ovo je dnevnik ličnog rasta. Dnevnik kroz koji ćeš ispričati svoju priču; koji će ti pomoći da kreiraš život po svojoj meri. A šta to znači? U današnjem užurbanom svetu način života je takav da se često ne setimo da zastanemo i udahnemo, popijemo malo vode, a kamoli da obratimo pažnju na raznobojno lišće u krošnji drveta pred kućom. Živimo brzim tempom i neretko kao po automatizmu obavljamo obaveze za taj dan. I tako svakog dana, iznova. I često uz izgovor da nemamo vremena za ovo, za ono, za sebe. Za to da usporimo i zapitamo se da li smo zadovoljni i šta želimo u svom životu i od svog života. Šta zaista želimo.

U ovom dnevniku susrešćeš se sa pitanjima podeljenim u različite segmente. Neka se tiču ličnog, a neka profesionalnog života. Pitanja u svakom od tih segmenata će ti pomoći da se podsetiš, preispitaš ili otkriješ nešto novo o sebi. Da se setiš o čemu sanjaš i koliko vrediš. To su iznenađujuće laka pitanja, ali ih iznenađujuće retko sebi postavljamo. I veruj, na svako znaš odgovor. Njihova čarolija jeste u jednostavnosti.

Ponegde ćeš naići i na objašnjenja ili kratke lekcije. Njihov cilj jeste da ti bude jasno šta u određenom segmentu treba da radiš i kako da ti taj rad bude od koristi.

Pored toga što je dnevnik, ti u rukama držiš i godišnji planer. Meseci i godina nisu upisani, tako da ti određuješ gde počinješ.

## **Kako da imaš najviše koristi od ovog dnevnika?**

Odgovarajući na pitanja, radiš na sebi. Kako koji segment prođeš, sve će ti biti jasnije šta želiš, a šta ne. Šta ti prija, a šta bi radije da izbegneš. Kako da usvojiš korisne navike i raduješ se svakom danu. Kako možeš sebi da pomogneš i promeniš svoj život.

Ispunjavaj segmente redom i budi iskren/a prema sebi. Tvoj dnevnik je samo tvoj i niko drugi nema uvid u ono što tu pišeš. U dnevniku imaš i pregršt stranica za zapisivanje svojih misli. Možda ćeš se pitati zašto da zapisuješ kada ti se sve ovo već "mota" po glavi, kada o tome ionako razmišljaš? Kako bismo svoje želje ostvarili i kako bismo svoja znanja i namere "stavili u pogon", treba da ih prvo stavimo na papir. Kada svoje misli zapišeš, one imaju neki red, neki sled. Onda ih na papiru možeš preurediti, doraditi. Kada pred sobom vidiš ono što ti se vrzma po glavi, ono dobije konkretni oblik. Postaje jasno i organizovano. Pisanje je odlična metoda kojom se možeš osloboditi negativnih misli, rasteretiti se. A najbolje od svega je što napisano možeš pročitati kad god želiš, ne moraš da pamtiš. Kroz pisanje možeš da praviš plan, preciziraš svaki korak ka cilju koji želiš da ostvariš i pratiš taj put, pregledno i lako.

Da želje ne ostanu samo snovi, već postanu pravi ciljevi koje ćeš ostvariti, u pisanju je ključ.

Kada ispuniš dnevnik, vrati se na početak i pročitaj svoje odgovore od početka do kraja. Iznenadićeš se koliko će se neke stvari koje si možda potiskivao/la, a do kojih ti je u stvari stalo, "provlačiti" kroz tvoje odgovore u segmentima koji naizgled nemaju veze jedan sa drugim. Upravo je u tome putokaz jer to je ono što ti je zaista važno. Kroz ovaj dnevnik otkrićeš ili ćeš se podsetiti gde leže tvoji snovi i dobićeš ideje i alate kako da ih lakše ostvariš!

## Malo uputstvo za upotrebu dnevnika:

- Svi segmenti donose ti pažljivo sastavljena pitanja koja služe da ti pomognu da shvatiš šta želiš i/ili u tome da sebe ohrabriš, pa da u skladu sa tim postaviš svoj cilj.
- Dnevnik je sa namerom crno-beli. Na tebi je da mu udahneš život kroz boje koje ti izabereš. A tu su i crteži. Oboj ih sve redom ili na preskok, kako ti godi. Oni služe za tvoje opuštanje i razonodu. Zapazi koje boje koristiš kada ih bojiš. Koje su ti omiljene boje? Da li ćeš pored nekog crteža nešto i da dopišeš? Pusti mašti na volju!
- Stranice na tačkice su za razmišljanje. One ti daju slobodu poput prazne sveske, a tačkice služe kao odrednice da ti slova ne idu ukrivo ili kako bi bila iste veličine. Njih možeš koristiti za zapisivanje ideja, misli, sastavljanje lista i spiskova, za crtanje i opušteno škrabanje.
- Tegla sreće je u formi crteža na kraju ovog dnevnika i planera. Iskoristi ovaj crtež kao primer i napravi svoju teglu sreće, jednostavno je! Potrebna ti je prazna tegla i papirići. Svakog dana ili jednom nedeljno napiši na parčetu papira na čemu si zahvalan/a ili šta ti se to lepo dogodilo tog dana/ nedelje. Taj papirić ubaci u teglu i tako radi čitave godine. Na kraju godine, otvori svoju teglu sreće i isprazni je ispred sebe. Uzimaj papirić po papirić i podseti se lepih trenutaka iz prethodne godine. Iznenadićeš se koliko naizgled male stvari mogu da ti izmame veliki osmeh na lice. A do kraja godine ćeš možda neke od tih stvari i zaboraviti. Zato je tu tegla sreće. Uživaj u dragocenim trenucima iznova, jer ih tegla čuva od zaborava. A za sreću malo treba, ona je tu, u zahvalnosti.
- Vraćaj se nazad. Na prethodne segmente, na neko pojedinačno pitanje i odgovor, ponovo pročitaj, ispravljaj, dopisuj i precrtavaj, koliko god puta osećaš da treba. Ovo je tvoja radna sveska i tome služi.
- Pravi uši! One strane koje su ti posebno važne označi "ušima", kako bi se na njih lakše i brže vratilo/la kad to poželiš.

## Malo uputstvo za upotrebu planera:

- Na stranicama posle dnevnika, nalazi se planer za celu godinu.
- Nije ograničen određenom godinom, mesecima i datumima. Označeni su samo dani u nedelji.

- Planer je podeljen na četiri kvartala, a svaki kvartal na 12 + 1 (ukupno 13) nedelja.
- Prvih 12 nedelja je predviđeno za postavljanje i rad na jednom cilju, pošto završiš ispunjavanje dnevnika i odlučiš koji je to cilj. Izaberi neki "manji" cilj za koji procenjuješ da ti je 12 nedelja dovoljno. Organizuj, radi na njemu i prati svoj napredak na putu do cilja kroz planiranje po danima.
- Posle ovog prvog, slede još takva tri kvartala. Na tebi je da odlučiš da li ćeš se opredeliti za postavljanje manjih i lakše dostižnih ciljeva, npr. za svaki kvartal po jedan cilj, ili ćeš postaviti jedan veći za koji ti je potrebno više vremena. (Predlog: Možeš postavljati male ciljeve, jedan za drugim, koji vode do jednog većeg za koji ti je npr. potrebno godinu dana. Tako ćeš veći cilj podeliti na manje, lakše savladive "zalogaje".)
- U svakom kvartalu, posle 12. sledi 13. nedelja za rekapitulaciju. To je nedelja u kojoj sebi možeš dati oduška od planiranja i baviti se sabiranjem utisaka iz prethodnih 12 nedelja. Šta je to bilo dobro? A šta bi ipak uradio/la drugačije? Na šta si iz prethodnog kvartala ponosan/a? Na čemu si zahvalan/a? Šta te je obradovalo?

21 dan je potreban da se stekne nova navika;

90 dana je potrebno da se promeni način života.

**Ispričaj svoju priču, baš onakvu kakvu ti želiš!**

**Dobro došao/la na put promišljanja, novih otkrića i zabave!**

**Ukrcaj se i smesti se udobno. Avantura počinje.**

# SADRŽAJ

TOČAK ŽIVOTA.....	8
ODREDI SVOJE CILJEVE.....	11
LIČNI RAST.....	17
VREDNOSTI.....	21
POKRENI SVOJU KREATIVNOST.....	31
VISION BOARD U STRIPU.....	36
KARIJERA I FINANSIJE.....	45
MOĆ AFIRMACIJE.....	51
DOPRINOS I ZAHVALNOST.....	59
ZDRAVLJE I FIZIČKA AKTIVNOST.....	63
PORODICA, PARTNER, PRIJATELJI.....	69
EMOCIJE.....	73
ZABAVA I SLOBODNO VREME.....	79
KULTURA.....	83
PUTOVANJA.....	87
PROBUDI SVOJA ČULA.....	89
PUT 5 KORAKA OD ISKRE DO BAKLJE.....	94
GODIŠNJI PLANER.....	99
TOČAK ŽIVOTA.....	135
TOČAK ŽIVOTA.....	214
TEGLA SREĆE.....	215

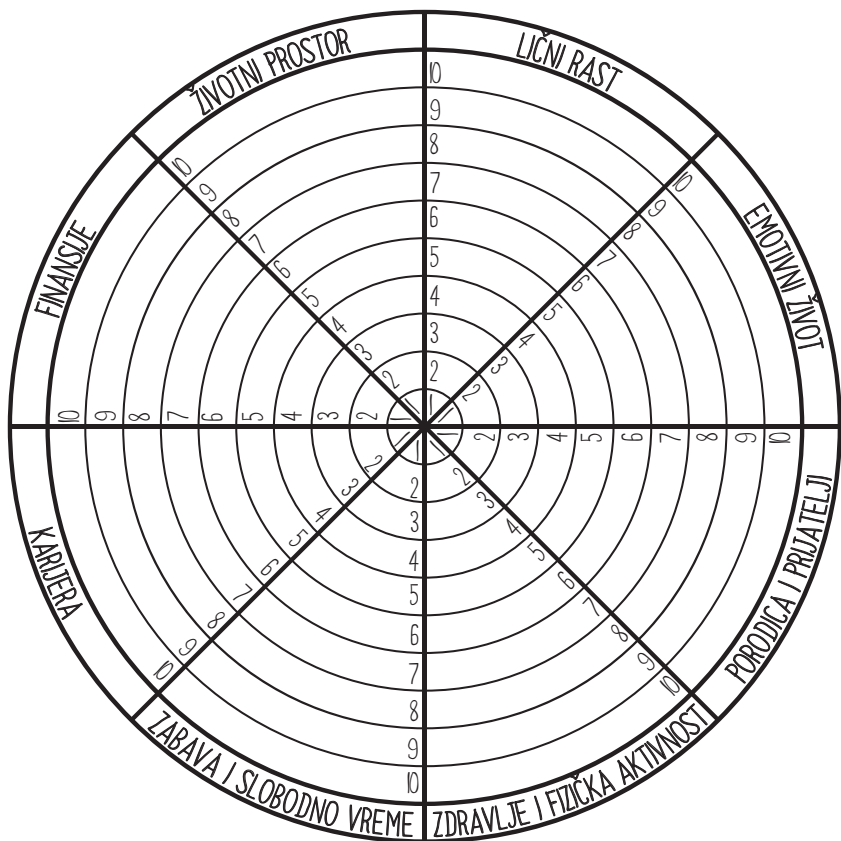
## TOČAK ŽIVOTA

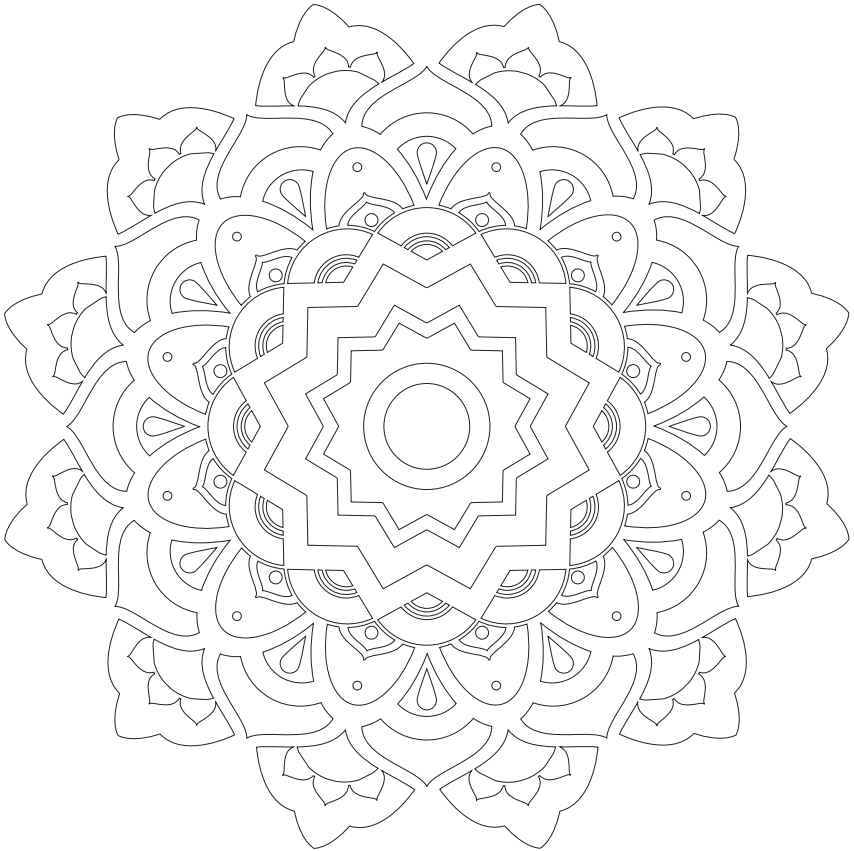
Točak života je koristan alat za samoprocenu. Uz pomoć njega možeš odrediti razdaljinu između mesta na kojem se trenutno nalaziš u različitim oblastima svog života i tačke na kojoj želiš da budeš. Možda ima oblasti života u kojima si zadovoljan/a trenutnom situacijom i tu ništa ne bi da menjaš. I to je sjajno! Takođe, verovatno ima i onih segmenata života kojima nisi potpuno zadovoljan/a. Zato i služi točak života, da tu pomogne. Najveća prednost ove vežbe je u tome što ti pruža slikovit prikaz po oblastima života. A kada nešto možeš da vidiš pred sobom, ono automatski postaje jasnije. Točak se popunjava tako što na skali od 0 do 10 proceniš gde se u ovom momentu nalaziš u svakoj od ponuđenih oblasti. Onda jednom bojom po izboru obojiš deo od 0 do broja koji najbolje opisuje tvoju trenutnu situaciju. Gde sebe sada vidiš u svakoj od ovih oblasti? Proceni realno i budi iskren/a prema sebi. Potom, drugom bojom ispuni polje od tačke na kojoj si trenutno do broja na kojem bi želeo/la da se nađeš kroz određeno vreme. Tako uradi za svaki od segmenata. S obzirom na to da u ovom dnevniku imaš tri točka života, prvi ispuni sa namerom gde sebe želiš da vidiš za 12 nedelja. A predlog za drugi i treći točak je sledeći: drugi popuni posle rada na sebi kroz ovaj dnevnik i ispunjenja dva-naestonedeljnog plana. Treći točak ispuni pošto završiš godinu, tj. po isteku sva četiri kvartala. Kada ispuniš i treći točak, vrati se na početak i uporedi sva tri točka. Osmotri kako se menjao izgled tvog točka. Ima li iznenađenja posle 12 nedelja? A tek posle godinu dana?

Točak života ispunjavaj na nekom mirnom i prijatnom mestu gde se osećaš ugodno i gde ti ništa neće odvracati pažnju.

*Priča treba da ima početak,  
sredinu i kraj;  
ali ne nužno tim redosledom.  
Jean-Luc Godard*

# TOČAK ŽIVOTA







## ODREDI SVOJE CILJEVE

1. Navedi pet stvari u svom životu koje smatraš najvrednijim?  
(Mogu biti predmeti, događaji, aktivnosti, osobine...)

---

---

---

---

2. Šta si oduvek želeo/la, a nikada se nisi usudio/la da probaš?

---

---

---

---

3. Šta te okružuje u tvom životnom prostoru? Čega ima najviše? I čega još?

---

---

---

---

4. Kakve filmove gledaš, koje knjige čitaš i kakve događaje posećuješ?  
Na koje časopise prvo obratiš pažnju na kiosku i kakve emisije te najviše zanimaju? O čemu zaista voliš da razgovaraš?

---

---

---

---

---

5. Šta je ono što ti, dok to radiš, pruža osećaj zadovoljstva i ispunjava te? Koja ti aktivnost pruža najveću radost? A koja samopoštovanje?

---

---

---

---

6. Zbog čega si, kao dete, umeo/la da se rasplačeš jer te je ta tvoja osobina ili interesovanje činilo 'otpadnikom'; nekim ko se ne uklapa i nije deo grupe?

---

---

---

---

7. Koja je najluđa, najuzvišenija stvar o kojoj bi sanjao/la da nema materijalnih i vremenskih ograničenja; da sigurno znaš da je ona za tebe ostvariva?

---

---

---

---

---

8. Kada bi danas dobio/la premiju na lotou, kako bi tvoj život izgledao od sutra? Kako bi se promenila tvoja svakodnevnica, šta bi radio/la?

---

---

---

---

---

## GDE SI SAD?

Zapiši gde se trenutno nalaziš u životu. Mentalno, emocionalno, fizički, poslovno. Samo pisanje o tome može ti pomoći da doživiš stvari u celosti, pozitivne i negativne aspekte situacije, i da se odatle krećeš dalje i načiniš promene koje želiš.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

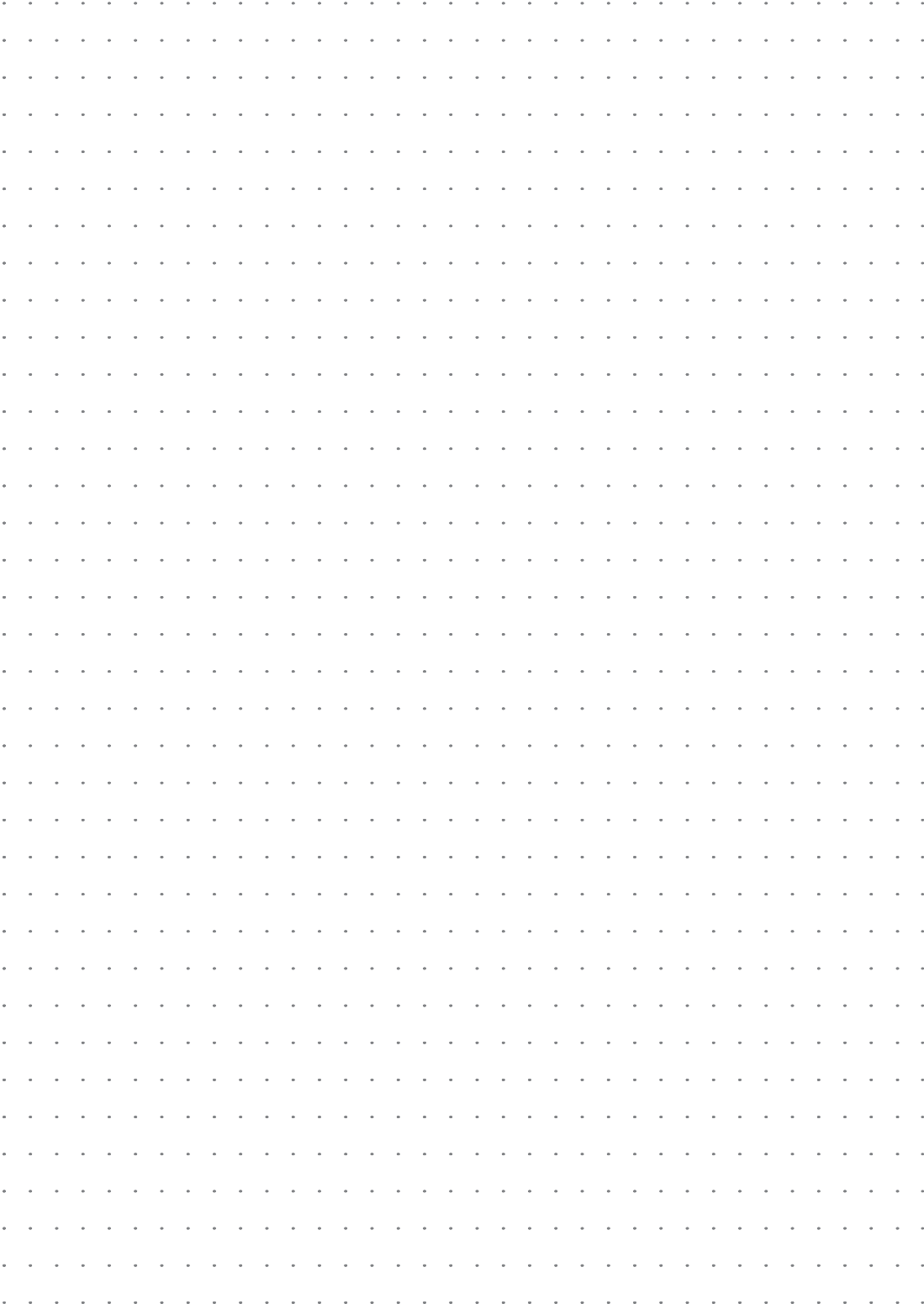
Pitanje nije da li si dovoljno vredan da dostigneš svoje ciljeve.

Pitanje **JESTE:**  
da li su tvoji ciljevi dovoljno vredni tebe?

Bob Proctor

*Volim da pravim filmove. Da me za to ne plaćaju, ja bih platio da to radim.*

*David Lean*



PONEDELJAK

---

---

---

---

---

---

UTORAK

---

---

---

---

---

---

SREDA

---

---

---

---

---

---

ČETVRTAK

---

---

---

---

---

---

## PETAK

---

---

---

---

---

---

## SUBOTA

---

---

---

---

---

---

## NEDELJA

---

---

---

---

---

---

.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

*Pazite sa kim šetate i sa kim se družite  
jer slavuj vodi ružičnjaku, a vrana smeću.*

*Rumi*

