

5 GREŠAKA ZBOG KOJIH SI MENTALNO SLAB

(I KAKO IH POPRAVITI U 7 DANA)



MENTALNA SLABOST NE IZGLEDA KAKO MISLIŠ

Ne izgleda kao plač.

Ne izgleda kao odustajanje.

Puno češće izgleda ovako:

znaš što trebaš napraviti...

...i opet ne napraviš.

Jedna kritika ti uništi dan.

Čekaš motivaciju za osnovne stvari.

Previše razmišljaš.

Premalo djeluješ.

Ako se prepoznaješ — dobro.

Vrijeme je da prestaneš lagati sam sebi.

PREPOZNAJEŠ LI SE U OVOME?

- vrtiš istu odluku danima
- raspadneš se čim stvari krenu krivo
- treba ti "pravi osjećaj" za akciju
- tuđe mišljenje ti mijenja ponašanje
- umoran si... ali mozak ne zna stati

Ako si rekao "da" na nekoliko ovih stvari — problem nije život.

Problem je obrazac koji svakodnevno ponavljaš.

GREŠKA 1 — PRETVARAŠ MALE ODLUKE U MENTALNI CIRKUS

Trebaš poslati poruku.

Prijaviti posao.

Donijeti odluku.

Ali umjesto akcije...

počinje predstava u glavi.

"Što ako pogriješim?"

"Možda trebam još razmisliti."

"Možda postoji bolja opcija."

2 sata kasnije?

Još uvijek nisi napravio ništa.

Istina?

Ne ubija te loša odluka.

Ubija te kronična neodlučnost.

KAKO TO POPRAVITI U 7 DANA

PRAVILO 10 MINUTA

Za male i srednje odluke:

10 minuta.

Ne više.

Razmisli. Odluči. Kreni. Kraj.

Tvoj mozak želi savršenstvo jer savršenstvo odgađa rizik.

Ali život ne nagrađuje beskonačnu analizu.
Nagrađuje ljude koji odlučuju.

7 DANA IZAZOV:

Svaki dan donesi 1 odluku brže nego inače.
Treniraj odlučnost.

GREŠKA 2 — JEDAN PROBLEM TI UNIŠTI CIJELI DAN

Kasniš.

Netko ti pošalje neugodan mail.

Dogodi se greška.

I gotovo.

Cijeli dan ode u kaos.

Nervoza.

Loše raspoloženje.

Impulsivne reakcije.

Jedan loš trenutak postane identitet dana.

Istina?

Nije problem stres.

Problem je što mu odmah predaš volan.

KAKO TO POPRAVITI U 7 DANA

RESET OD 60 SEKUNDI

Kad stvari krenu krivo:

NE reagiraj odmah. Udahni. Uspori.

Postavi pitanje:

"Što je sljedeća konkretna stvar koju mogu napraviti?"

Ne cijeli život.

Ne cijeli problem.

Sljedeći korak.

7 DANA IZAZOV:

Svaki put kad te nešto izbací iz takta —
napravi pauzu prije reakcije.

Treniraj kontrolu.

GREŠKA 3 — ČEKAŠ MOTIVACIJU DA BI ŽIVIO NORMALNO

Znaš da trebaš:

Raditi.

Trenirati.

Učiti.

Ugasiti mobitel.

Ali svaki dan pregovaraš sa sobom.

"Počet ću kasnije."

"Nisam u moodu."

"Sutra ću ozbiljno."

Problem?

Previše slušaš osjećaj.

Premalo poštuješ cilj.

KAKO TO POPRAVITI U 7 DANA

PRAVILO 5 MINUTA

Ne treba ti motivacija.

Treba ti početak.

5 minuta. Samo 5.

Pokreni zadatak. Bez razmišljanja. Bez pregovora.

Ako nastaviš — odlično.

Ako ne nastaviš — i dalje si pobijedio otpor.

7 DANA IZAZOV:

7 dana zaredom.

1 zadatak.

5 minuta.

Bez iznimki.

GREŠKA 4 — TUĐE MIŠLJENJE TI UPRAVLJA ŽIVOTOM

Ne objaviš nešto.
Ne kažeš što misliš.
Ne postaviš granicu.
Ne pokreneš ideju.

Zašto?

Jer zamišljaš tuđu reakciju.

I onda sam sebe zaustaviš.

Prije nego što je život uopće stigao reći "ne".

KAKO TO POPRAVITI U 7 DANA

MENTALNI FILTER

Kad osjetiš strah od tuđeg mišljenja —
postavi sebi 3 pitanja:

1. Hoće li ovo biti važno za mjesec dana?
2. Jesam li stvarno u opasnosti ili mi je samo neugodno?
3. Donosim li ovu odluku iz svojih vrijednosti ili iz potrebe da se svima svidim?

7 DANA IZAZOV:

Svaki dan napravi 1 malu stvar bez traženja odobrenja.

Objavi.

Reci ne.

Izrazi mišljenje.

Bez opravdavanja.

GREŠKA 5 — NOSIŠ STRES U KREKET SVAKU VEČER

Tijelo je umorno.

Ali mozak radi prekovremeno.

Razgovori.

Scenariji.

Greške.

Brige.

Ležiš.

Gledaš strop.

I umjesto odmora —

odradiš još jednu smjenu u vlastitoj glavi.

KAKO TO POPRAVITI U 7 DANA

VEČERNJI MENTALNI RESET

15 minuta prije spavanja.

Papir.

Olovka.

Zapiši:

1. Što me danas opteretilo?
2. Što nije pod mojom kontrolom?
3. Što puštam do sutra?

Tvoj mozak nije napravljen da nosi sve otvoreno 24 sata dnevno.

Zatvori dan. Izađi iz glave.

7 DANA IZAZOV:

Bez preskakanja.

Svaku večer.

TEŠKA ISTINA

Mentalna snaga nije:

Nikad ne sumnjati.

Nikad ne biti pod stresom.

Nikad ne pogriješiti.

Mentalna snaga je:

Donijeti odluku prije nego te analiza uguši.

Smiriti reakciju prije nego eksplodiraš.

Napraviti ono što treba — čak i kad ti se ne da.

To nije talent.

To je trening.

AKO TI JE NAJTEŽE NAVEČER, KAD SVE UTIHNE...

Dan završi.

Obaveze stanu.

Ali tvoj mozak ne dobije poruku.

Tada kreću razgovori koje si već 20 puta odigrao u glavi.

Greške.

Brige.

Scenariji koji se možda nikad neće dogoditi.

Tijelo je umorno.

Ali um i dalje radi prekovremeno.

Ako ti je ovo poznato — problem nije samo stres.

Problem je što tvoj um nikad ne izlazi iz stanja pripravnosti.

I upravo zato postoji **Kod smirenosti**.

ŠTO DALJE?

Ako ti je ovaj vodič sjeo, znaj da je ovo tek početak. Kompletna knjiga je već tu:

Kod smirenosti

Praktičan sustav za:

- mentalnu stabilnost
- mirnije reakcije
- jači fokus
- kontrolu pod pritiskom

Ovo nije motivacija.

Ovo je alat za ljude kojima je dosta:

- kaosa u glavi
- pretjeranog razmišljanja
- osjećaja da im vlastiti um radi protiv njih

Ako želiš ići dublje javi nam se u DM na Instagramu @motivacijskium sa porukom

“**Knjiga**”