

PROBUĐEN(A)!

IZAZOV



RADNA
BILJEŽNICA

Petra Brzović



DOBRODOŠLI U 7 DANA BUĐENJA ŽIVOTA U VAMA!

Ovaj izazov nije motivacijski tjedan.

Nije ni “pozitivno razmišljanje”.

Ovo je svjesno buđenje.

Buđenje iz automatskog funkcioniranja.

Iz zimskog načina preživljavanja.

Iz prilagođavanja koje Vas je polako udaljilo od sebe.

U sljedećih 7 dana ne tražimo savršen život.

Tražimo iskru. Jasnoću. Odluku. Smjer.

Ne morate znati sve.

Dovoljno je da budete iskreni prema sebi.

TIJEKOM SEDAM DANA STVARATE NOVI RITAM TIJELA, UMA I DUŠE



Tijelo pamti kroz ponavljanje, um uči kroz svjesnost, a duša vodi kroz tišinu.

Ovaj je program osmišljen kako bi Vaš živčani sustav počeo stvarati nove, stabilne obrasce prisutnosti umjesto automatskog preživljavanja.

Svaki dan Vas vodi kroz određenu fazu, od prvog iskrenog pogleda u sebe do potpunog utjelovljenja novog identiteta.



1. dan

ISKRA ŽIVOTA

FOKUS:
OSVIJESTITI GDJE JE ŽIVOTNA
ENERGIJA U TIJELU UTIHNULA, A
GDJE JOŠ UVIJEK TINJA.

Proljeće ne dolazi naglo.

Ono se budi. Kao i Vi.

Danas ne tražimo velike promjene. Tražimo iskru.

Zato je prvi korak da se ponovno počnete
osluškivati.

Cilj je prepoznati stanje živčanog sustava i
senzacije koje signaliziraju
”uspavanost” ili autopilot.

REFLEKSIJA

Kad sam se zadnji put osjećao/la stvarno živim?

Što me je nekad veselilo, a više nije prisutno?

Što je u meni “zaspalo”?

Što bih radio/la kada se ne bih bojao/la procjene ili neuspjeha?

Koju malu stvar danas mogu napraviti iz radosti, a ne iz obaveze?

Ako tijekom dana osjetite da "nestajete" ili se isključujete, stanite. Osjetite stopala na tlu.
Recite si: "Tu sam. Primjećujem te."
Time vraćate pažnju iz misli u somatsku prisutnost.



2. dan

RADOST KAO
KOMPAS

TEMA:
NAUČITI ŽIVČANI SUSTAV
PREPOZNATI SIGNAL EKSPANZIJE
KAO SIGURAN SMJER KRETANJA.

ŠTO VAS ISTINSKI VESELI?

Radost nije luksuz.

Radost je kompas.

Ona pokazuje smjer duše.

REFLEKSIJA

Što me veseli bez obzira na okolnosti?

Kada sam to zadnji put radio/la?

Što me sprječava da to radim češće?

Tko bih bio/la kada bih si to dopustio/la?

Koju jednu stvar ovaj tjedan vraćam u svoj život?

Ako osjetite stezanje u prsima ili grlu tijekom dana,
udahnite duboko. Recite si: "Moje tijelo zna istinu."
Pratite kamo Vas vodi osjećaj lakoće,
čak i u malim odlukama.



3. dan

ISTINA

TEMA:
RADIKALNA ISKRENOST PREMA
SEBI - GDJE STE PRISTALI
NA MANJE.

GDJE STE ZASPALI?

Ne tražimo krivca.

Tražimo jasnoću.

Cilj je prepoznati cijenu ostajanja u
”zimskom snu” i otkriti obrambene mehanizme.

REFLEKSIJA

Kada sam se počeo/la osjećati manje živim?

Što se tada promijenilo? Što sam pokušavao/la zaštititi?

Gdje sam pristao/la na manje nego što želim?

Koja me navika drži uspavanim/om?

Ako se zaista probudim, što će se morati promijeniti?

Ako se javi otpor ili poricanje istine, stavite ruku na srce.

Recite si: "Sigurno je vidjeti jasno."

Istina donosi regulaciju jer prestaje unutarnji konflikt.



4. dan
ODLUKA

CILJ:
PREBACITI FOKUS S RAZMIŠLJANJA
NA DJELOVANJE I PREUZIMANJE
ODGOVORNOSTI ZA PROMJENU.

AKO SE PROBUDITE, ŠTO
NE MOŽE OSTATI ISTO?

Buđenje nije osjećaj.

Buđenje je odluka.

REFLEKSIJA

Što u mom životu više ne želim tolerirati?

Koji je moj najveći izgovor?

Koja me zona komfora drži na mjestu?

Koji je moj prvi konkretan korak u sljedećih 7 dana?

Kada ću ga napraviti?

Kada se pojavi sumnja u odluku, zategnite mišiće nogu i trbuha na trenutak, pa opustite.

Recite si: "Moja odluka je moj autoritet."

To je fizički podsjetnik na Vašu snagu.



5. dan

SMJER

CILJ:
USKLADITI DNEVNE POSTUPKE S
UNUTARNJIM VODSTVOM DUŠE.

KAMO IDETE?

Ne trebate znati cijeli plan.
Dovoljan je sljedeći korak.

REFLEKSIJA

Čega želim više u svom životu?

Čega želim manje?

Koji me smjer već neko vrijeme tiho zove?

Što me u tom smjeru plaši? Je li taj strah prepreka ili samo nelagoda rasta?

Koji je moj sljedeći mali, ali hrabri korak?

Ako osjetite zbunjenost izdahnite nekoliko puta kroz usta i spustite ramena.

Pitajte se: "Što bi sada izabrao moj mir, a ne moj strah?"
Duboko udahnite i oslušajte odgovor koji dolazi sa
sljedećim izdahom.



6. dan

IDENTITET

CILJ:
UTJELOVITI OSOBU KOJA ŽIVI
BUDNO I SVJESNO BIRA SVOJ
NARATIV.

TKO POSTAJETE KAD
ŽIVITE BUDNO?

Identitet se mijenja kroz odluke.

REFLEKSIJA

Kada živim budno, kakva sam osoba?

Koju osobinu želim svjesno razvijati?

Što moram prestati raditi da bih to postao/la?

Koju odluku ta nova verzija mene danas donosi?

Dovršite rečenicu:

Od danas živim kao osoba koja...

Kad se javi stara priča "ne mogu", zastanite i recite si:

"To je sjećanje, a ne moja sadašnja stvarnost."

Svjesno ispravite držanje tijela i udahnite novo stanje.



7. dan
INTEGRACIJA

CILJ:
PRIZNATI NAPREDAK I UČVRSTITI
VEZU IZMEĐU TIJELA, UMA I DUŠE.

OVO JE SADA DIO VAS.

Ne vraćate se na staro.

Nastavljate svjesno.

REFLEKSIJA

Što se konkretno promijenilo u meni u ovih par dana?

Što sada vidim jasnije nego prije?

Koja je moja ključna odluka?

Koji je moj prvi sljedeći korak nakon izazova?

Dovršite rečenicu:

Biram živjeti budno tako da...

Ako se pojavi sumnja u budućnost, vratite se dahu.

Recite: "Mir već živi u meni. Sada mu se vraćam."

PROLJETNA ODLUKA

U sljedeća tri mjeseca biram:

Prestajem...

Počinem...



S LJUBAVLJU, PETRA



info@petrabrzovic.com



petrabrzovic.com



www.facebook.com/brzovicpetra/



www.instagram.com/petra.brzovic/