

"SNAŽNA JA" PODSJETNIK

2023



MORENA MIČETIĆ

IRA KOCIJANČIĆ

MORENA MIČETIĆ

Certificirana Academic Life Coach trenerica (Coach Training EDU, USA), mentorica i motivatorica, doktorica znanosti, uspješna poslovna žena i majka. Uvjerena da svi možemo puno više nego što mislimo i ono što nas okolina uvjerava, a kako bih znala pomoći drugima, ovladala sam tehnikama coachinga te se redovito usavršavam u području pozitivne psihologije, coachinga i mentoriranja.

morena0707@gmail.com

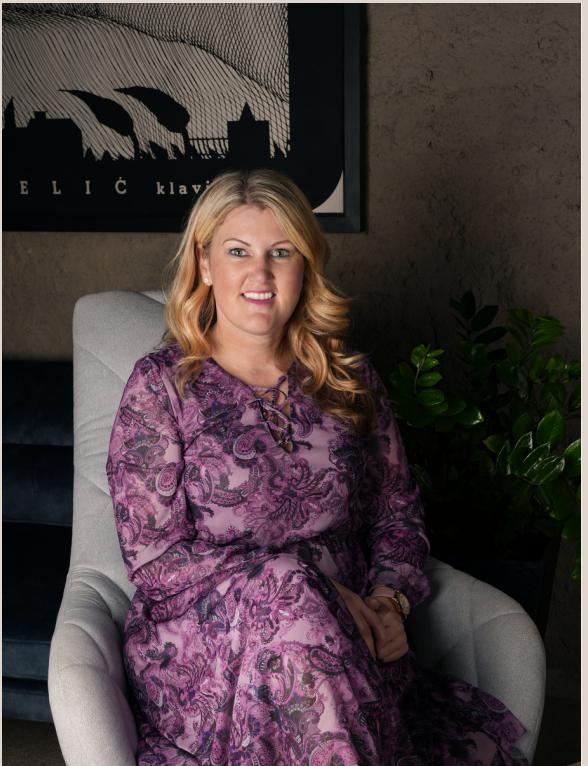
FB Smart Weekend by Morena

IRA KOCIJANČIĆ

Po struci sam diplomirani ekonomist, a po naravi strastvena istražiteljica života. Upravo ta strast me poticala da uvijek pitam, tražim, učim. Tako sam postala NLP practitioner i Theta Healing practitioner.

Svoje obrazovanje nastavljam i dalje, ponajprije radi sebe, da bi postala bolja verzija sebe, ali i da bi mogla pomoći drugima da pronađu svoj put ka sreći i zadovoljstvu i da na njemu ostanu.

ira.kocijancic@gmail.com



ODRAZ U OGLEDALU



Svi imamo fizičkih mana i nesavršenosti, a najčešće ih samo mi i vidimo. Prihvaćanjem sebe i svog izgleda privlačimo sasvim nove prilike u život. Naš odraz u ogledalu pokazuje nam kako se osjećamo, koliko smo zadovoljne sobom i koliko smo sigurne u sebe, ali ne izgledom već onim unutarnjim osjećajem zadovoljstva sobom kao osobom/ženom.

Ukoliko želimo promijeniti ono što naš odraz govori, moramo pronaći u sebi ono što nam stvara nezadovoljstvo i promijeniti to ili jednostavno prihvatiti ukoliko se radi o nečemu što ne možemo mijenjati.



**TI SI DOVOLJNO
DOBRA, HRABRA,
SNAŽNA, LIJEPA,
SPOSOBNA.**

Ti si sve što možeš zamisliti. Zato kreni maštati, vizualizirati i vjerovati u sebe i svoje mogućnosti.

MALO O USPJEHU

Uspjeh definiraš ti sama. Svatko ima drukčiji pogled i drugčije definira pojам uspjeha. Uspjeh je ono što nas čini sretnima i zadovoljnima.

*Odredi što je **TEBI** uspjeh i to slijedi. PUT do uspjeha čine tvoje akcije i uvjerenja. Kada definiraš što je za tebe uspjeh, kreni u njegovo postizanje, strpljivo i uporno. Vjeruj u sebe, vjeruj u svoj cilj i kreni u akciju, jer bez akcije i vjere nema uspjeha.*



VAŽNOST RAVNOTEŽE



Važno je paziti na ravnotežu u svakom životnom polju. Ne možemo davati ljubav drugima, ako je najprije sebi ne pružimo. Figurativno gledano ne možemo pomoći žednome čovjeku ukoliko je naša boca prazna.

Isto se može primijeniti na sva životna polja:

-Posvetiti svu svoju energiju i vrijeme na karijeru dugoročno nas neće usrećiti ukoliko ne posvećujemo istovremeno dovoljno pažnje i vremena na privatan život.

-Fokusiranje na vanjski izgled neće donijeti onu ljepotu koju može donijeti sjaj koji proizlazi iz osobe koja je sretna i ispunjena.

-Važno je imati povjerenja u sebe, vjerovati svojim sposobnostima, međutim treba naći pravu mjeru da to ne prijeđe u bahatost i uobraženost.

ZALJUBLJENOST ILI LJUBAV



Kada upoznamo nekog tko nam se onako „na prvu“ svidi, mi o toj osobi znamo vrlo malo ili ništa, ali na temelju onoga što primjećujemo u prvih par sekundi susreta, povezujemo dojam sa sličnim situacijama iz prošlosti i napravimo mnogo precizniju sliku o toj osobi. Ako se ta slika koju smo si zacrtale našoj glavi svidi, mi se u tu osobu zaljubljujemo.

Međutim, naša osobnost je nešto mnogo dublje i kompleksnije. Upoznavanje druge osobe je proces koji traje i traje. Kroz to upoznavanje spoznajemo u kojim smo zaključcima stečenim „na prvi pogled“ pogodile ili pogriješile. Što je slika koju smo si na početku stvorile o osobi sličnija onome što naknadno otkrijemo, to je veća vjerojatnost da ćemo tu osobu i voljeti.

VRIJEDNOSTI, KOMPROMISI I KOMPROMITIRANJE

Upoznaj svoje vrijednosti i ponavljam taj test svakih nekoliko godina, jer se naše vrijednosti s vremenom mijenjaju. Također, provjeri koje su najvažnije vrijednosti važnih osoba u tvom životu, ali i organizaciji u kojoj ćeš jednog dana možda raditi. Tako si najsigurnija da će tvoji izbori podržati tvoje zadovoljstvo.



Već i ptice na grani znaju da u odnosu sa drugima moramo pristajati na kompromise. Međutim kompromisi oko onoga što nam predstavlja Top 5 naših vrijednosti dovode u kompromitiranje, odnosno vode nas u promjene koje nas neće usrećiti, jer nas udaljavaju od onoga što je nama doista važno.

Kompromisi DA, ali NE kad se radi o našim vrijednostima.



Važnost autentičnosti, integriteta i riječi „NE“

Jednom kad znaš svoje vrijednosti, nauči slijediti ih i koristiti kao kompas u svome životu. Osobama i situacijama koje nisu u skladu s tim vrijednostima nauči se reći NE. Jer ti si ta koja je odgovoran prvenstveno za SEBE i svoju sreću.

Prečesto mi žene ne znamo kako reći NE drugima, ali lako izgovaramo NE sebi, time što idemo protiv naših vrijednosti da bi udovoljili drugima.



important tip



Budi autentična, budi svoja
i uvijek ljubazno, nježno, ali
čvrsto brani svoje odluke

Svi smo mi različiti i različito percipiramo svijet oko sebe

Većina ljudi su VIZUALNI TIPOVI. Njima je ono što vide najvažnije za stvaranje dojma. To su osobe koje jako paze kako se odijevaju i vole da prostor oko njih lijepo izgleda. Vizualci su najčešći brzi, pogotovo na jeziku. Najprije kažu, pa tek kasnije promisle o tome što su rekli. Vole da ih se gleda u oči kada razgovaramo s njima.

AUDITIVCI su ono što čuju najbitnije. Ima ih nešto više od 30%.

Njima često smeta buka, vole mir. Mnogi će za njih misliti da su usporeni, jer najprije dobro promisle, a tek onda odgovaraju. Često u razgovoru prekriže ruke i okreću glavu u stranu. Izgleda kao da ne prate razgovor, a ustvari prekrižene ruke su njima stav koncentracije i okreću uho prema osobi koja govori da bi bolje čuli.

KINESTETIČARI čine najmanji dio populacije. To su osobe koje se prvenstveno oslanjaju na osjetila dodira, njuha i okusa. Njima je bitna ugoda i udobnost, lijepi mirisi (ili su jako osjetljivi na mirise). Djeca su najčešći kinestetičari.

GARY CHAPMAN: „5 JEZIKA LJUBAVI“

Gary Chapman je američki psihoterapeut specijaliziran za terapiju parova. U radu sa svojim klijentima je primijetio da ljudi različito percipiraju ljubav, odnosno različito doživljavaju partnerovu pažnju. Tako je napisao knjigu „5 jezika ljubavi“ u kojoj objašnjava 5 načina različitih „dokaza“ ljubavi:



- Riječi potvrde – dio ljudi se osjeća voljeno ukoliko partner (ali i druge važne osobe u životu) stalno riječima to izražava (npr. cijenim te, lijepa si, svakim mi danom sve više značiš, volim te i slično)
- Dodir – dio ljudi to smatra dokazom ljubavi, te ako ih partner ne dodiruje dovoljno često, pa makar sitnim dodirom u prolazu, ne osjećaju se voljenima
- Pokloni – nekome su darovi dokaz ljubavi i smatraju da ako nema stalnog darivanja, pa makar i sitnica, da nema ljubavi i da partner ne misli na njega
- Usluge – ima i ljudi kojima su učinjene usluge mjerilo ljubavi. Oprano suđe, pokošena trava, kupovina postaju mjerilo ljubavi takvima osobama
- Zajedničko vrijeme – nekome je količina vremena koju provodi sa partnerom u nekim zajedničkim aktivnostima izravno povezano sa količinom ljubavi koju osjećaju od partnera.



Kada znamo koji je naš jezik ljubavi i koji je jezik partnera, ali i djece i drugih dragih nam osoba, možemo im pokazivati ljubav na način na koji je oni najbolje percipiraju i isto tako možemo njima dati do znanja kako mi percipiramo ljubav i kako da je nama pokazuju.

Priča o gluhoj žabi

Dobro je prisjetiti se priče o gluhoj žabi koja je sudjelovala u natjecanju skakanja na visoki stup. U natjecanju je sudjelovalo puno žaba, prva je pokušala skočiti do vrha stupa ali svi prisutni gledatelji govorili su: "neće uspjeti, ne može uspjeti". Nakon više pokušaja prva žaba je odustala. Nakon nje pokušala je druga žaba ali i za nju su gledatelji uzvikivali: "ovo je nemoguće, ne može se do vrha stupa skočiti". I druga žaba je odustala. I treća. Četvrta žaba je na veliko iznenađenje svih prisutnih i unatoč negativnih komentarima iz okoline uspjela skočiti do vrha stupa. Svi su se čudili i pitali kako joj je to uspjelo kad je izgledalo nemoguće. Odgovor je bio: četvrta žaba je bila gluha.

Pouka priče: budite kao ova gluha žaba, nemojte slušati negativne poruke iz okoline nego vjerujte u sebe, u svoju snagu i osobni potencijal.



Motivacija – ključ za postizanje ciljeva

Kako sebe motivirati i ostati motivirana:

- Postavite si jedan specifičan, ostvariv cilj.
- Razmislite o tome kako taj cilj uključiti u svoj život, što trebate učiniti da biste ga ostvarili, a zatim mu postavite vremenski okvir.
- Razdijelite svoj cilj na male, jednostavne zadatke i postavite redovite podsjetnike.
- Koristite svoju obitelj i prijatelje kao podršku.
- Neka vaš cilj bude dio vaše rutine korištenjem dnevnika ili aplikacije za podsjetnike.
- Pozitivan razgovor sa samim sobom. Umjesto da kažete 'Ne mogu', recite 'Mogu pokušati'.
- Nagradite se kada ste dovršili neki korak ili cilj.
- Redovito pratite svoje ciljeve i napredak.
- Nastavite postavljati nove ciljeve.
- Zadržite tempo. Potrebno je do 3 mjeseca da se razvije nova navika.
- Pronadite mentora.
- Okružite se pozitivnim ljudima.



"Ako ne znaš kamo ideš, svaki će te put tamo odvesti."
indijska izreka



Kada ne znate što želite - vrlo teško je izabrati smjer.

Zato je važno planirati svoju budućnost. Postaviti ciljeve i raditi na njihovom ostvarenju.



Cilj treba biti:
Specifičan (jasan, konkretan)
Mjerljiv (da postoji mogućnost mjerjenja)
Ostvariv (u skladu s raspoloživim kapacitetima)
Relevantan (važan za nas)
Vremenski određen (određen rok za ostvarenje)

Moj plan za budućnost

Koraci:

- definiraj cilj (SMART)
- podijeli ga na podciljeve
 - napravi akcijski plan
- postavi (vidljive) podsjetnike
 - moć navika
 - prati napredak
 - nagradi se
- revidiraj podciljeve



"Ako ti se ne sviđa gdje si, pomakni se. Nisi drvo." -Jim Rohn

Napomena: Ovaj je dokument izrađen uz financijsku podršku Zaklade "Hrvatska za djecu". Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti Grada Bakra i obrta MM consulting i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Zaklade "Hrvatska za djecu".