

VODIČ POZITIVNIH KORAKA

COACHINGFLOW &
ALEKSANDRA IVANAC



KRENIMO

Bez obzira kako se zvala situacija u koju ste nenadano i neočekivano upali uvijek postoji onaj prvi trenutak kako ćete na nju gledati. Sljedeća tri stava pomoći će vam da to i postignete:

KNOW -UPOZNAJ SEBE

Ljudi koji poznaju sebe, što znači, sve svoje slabosti i prednosti, manevriraju njima, a drugi im se dive. Oni nisu Bogom dani, niti su se takvi rodili. Oni 100%-no svake sekunde imaju uključen radar kako bi na vrijeme prepoznali koje struje im se približavaju. Tada odlučuju hoće li im se suprotstaviti ili ih prihvatiti. Odabiru stanje. I ti možeš kao i oni pratiti vanjske utjecaje koji ti dolaze, a poznajući sebe kontrolirati i preusmjeravati svoje ponašanje. Pri to vodi brigu o tome kako se želiš osjećati.

LIKE- VOLI SE

To znači da sve svoje mane i vrline trebaš voljeti jer su dio tvog ponašanja, karaktera, osobnosti. Karakter, osobnost i ponašanje kao i pogled na tvoj identite (tko si ti) možeš mijenjati, samo ako prije toga zavoliš sve ono što želiš mijenjati.

Poznajući sebe (KNOW) znamo kako to raditi i kojom brzinom.

Nabroji sve što možeš voljeti kod sebe, a to sad ne radiš.....

TRUST - VJERUJ SEBI

Osim što smo skloni vjerovati u laži o sebi koje nam govore drugi, pa i mi sami sebi, stvaramo novu sklonost vjerovanju suprotnim lažima. Nove laži su one koje također govore drugi ljudi o nama jer su nas tako doživjeli, a glase koliko smo dobri u području kojim se bavimo, koliko smo dobri i jaki kao osobe jer to vide po onome što činimo. Više vjerujemo prvima, nego drugima. Ako su sve to zaista laži, jer naš mozak ne prepoznaje značenje, kako znanstvenici govore, onda je vrijeme da odaberemo zadovoljstvo u nama. Počnimo vjerovati u ono o sebi što nam je u ovom trenutku neshvatljivo. Sve je stvar navike, zar ne? Bez vjerovanja nema pomaka prema naprijed. Izaberi svoje vjerovanje.