



tomislav | tomic
coaching

TOMISLAV TOMIC COACHING

LIFE & BUSINESS COACHING

<http://www.tomislavtomiccoaching.com>

16 DANA DO STVARANJA POZITIVNE SLIKE O SEBI

Rijetki su oni koji u današnje doba još nisu čuli izreku da svojim mislima mi stvaramo svoju stvarnost. Iako se radi o ideji koja je prvi puta zapisana prije nekoliko tisuća godina, u današnje doba postoje tisuće znanstvenih eksperimenata koji jasno potvrđuju navedeno.

Osobno vjerujem da su misli koje često mislimo presudni faktor koji uvjetuje kvalitetu našeg života. Mi sami sebi stvaramo svoj osobni raj ili pakao i to ponajviše mislima koje su često prisutne u našoj svijesti. Način našeg razmišljanja uvjetuje **našu osobnu definiciju** onoga što smatramo smislenim, mogućim i ostvarivim, a sva naša aktivnost uvjetovana je mentalnim okvirima koje sami sebi postavljamo.

Drugim riječima, slika koju imamo o samome sebi, svojim mogućnostima i ograničenjima nalik je snažnim temeljima koji, iako su nevidljivi, ponajviše uvjetuju oblik i strukturu kuće. Razina našeg uspjeha, neovisno o kojem se području života radilo, direktno je povezana sa načinom na koji gledamo i doživljavamo samoga sebe. Način na koji ulazimo u interakciju s ljudima najviše je uvjetovan onime što mislimo o sebi. Način na koji prezentiramo sami sebe najviše je uvjetovan onime što mislimo o sebi i svojim mogućnostima.

Dobra vijest je da neovisno kako u ovom trenutku gledate i doživljavate samoga sebe, **vi uvijek možete promijeniti sliku samoga sebe!**

Slika koju imamo o sebi sastoji se od zbroja svih naših stavova o sebi, svojih mana, vrlina, karakternih osobina, itd. Većina ljudi osnovnu sliku o sebi stvori na temelju reakcija drugih i to najčešće još u ranim danima kada uopće nisu sposobni kritički prosuđivati reakcije ljudi s kojima ulaze u interakciju. **Unatoč tome što osnovnu sliku o sebi gradimo na temelju reakcija drugih ljudi, ipak se radi isključivo o našoj percepciji samoga sebe. Radi se o našim mislima koje imamo o samome sebi. Radi se isključivo o našem subjektivnom pogledu na samoga sebe, svoje mogućnosti i ograničenja.**

Upravo zato jer se radi isključivo o našoj percepciji samoga sebe, u svakom trenutku mi imamo mogućnost utjecati na sliku samoga sebe i to na način koji najviše podržava ono što bismo željeli iskusiti u svojoj stvarnosti.

Put prema stvaranju pozitivne slike samoga sebe, u osnovi, svodi se na dva osnovna koraka...

Prvi korak svodi se na **razumijevanje načina na koji misli koje često mislimo o sebi utječu na kvalitetu našeg života**. Što više razmišljamo o stavovima koje imamo o samome sebi te različitim iskustvima koja se događaju u našim životima, postajemo sposobniji jasno uočiti direktnu

poveznicu između njih. *Postaje nam jasnije zašto su sva naša iskustva, u osnovi, puki odraz onoga što u dubini sebe mislimo o samome sebi.*

Drugi korak svodi se na **svjesni utjecaj na svoju sliku o sebi**. Drugim riječima, radi se o tome da *svjesno započnemo svakodnevno voditi računa o tome da naše misli, komentari te cjelokupni tretman samoga sebe budu u skladu sa slikom osobe koja želimo postati*. Postoje razne metode i načini kako to možete napraviti, a jedan od najjednostavnijih načina bio bi da pred spavanje izdvojite petnaestak minuta i napišete barem deset pozitivnih stvari o sebi koje ste uočili taj dan. Nemojte previše mozgati, već samo zapisujte ono što vam prvo pada na pamet. Sasvim je nebitno zvuči li to smislenim ili ne. Ionako nitko neće čitati to što ste zapisali.

Međutim, ono što je bitno jest element vaše namjere da započnete stvarati pozitivniju sliku samoga sebe. *Što više razmišljate o pozitivnim stvarima o sebi koje ste uočili na pojedini dan, vaš um će s vremenom postati usmjereniji na sliku osobe koja želite postati. Postupno ćete stvoriti naviku razmišljanja o pozitivnom aspektima samoga sebe.*

„Mi postajemo ono što mislimo...“, a što više mislimo o pozitivnim aspektima sebe, naša slika sebe svakim danom postaje u sve većem skladu sa slikom osobe koja želimo postati!

Ponavljajte opisani proces svakodnevno u periodu od **samo šesnaest dana** i jamčim vam da ćete uočiti pozitivne promjene u načinu na koji gledate sebe i svijet oko sebe.

U nastavku se nalazi obrazac sa poljima koja su predviđena za vođenje navedenog procesa u periodu od šesnaest dana. Ako vam tako više odgovara, slobodno isprintajte ovaj dokument i koristite obrazac za zapisivanje pozitivnih dojmova o sebi.

1. DAN

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

2. DAN

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

3. DAN

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

4. DAN

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

5. DAN

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

7. DAN

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

6. DAN

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

8. DAN

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

9. DAN

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11. DAN

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

10. DAN

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

12. DAN

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

13. DAN

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

15. DAN

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

14. DAN

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

16. DAN

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

POZIV NA SEMINAR...



TURBO SAMOPOUZDANJE

**Naučite kako povisiti razinu svojeg samopouzdanja
i samopoštovanja te prihvatiti i zavoljeti sebe!**

Predavač: Tomislav Tomić

**Za više informacija o seminaru te mjestu i
datumima održavanja, kliknite [OVDJE](#)**