

# ZENSPRESSIRAJ SE...

PRAKTIČNI ALATI ZA ISKUSTVENI RAD S  
KLIJENTIMA U DUHU TT MINDFULNESSA



TOMISLAV TOMIĆ

# ZENSPRESIRAJ SE

---

Praktični alati za iskustveni rad s  
klijentima u duhu TT Mindfulnessa

TOMISLAV TOMIĆ

**Ova e-skripta je BESPLATNA i slobodno  
je možete dijeliti, pod uvjetom da ostane  
u izvornom obliku, bez izmjena.**

## Pravna napomena:

2025 © Tomislav Tomić. Sva prava pridržana.

Nedozvoljeno je reproduciranje, pohranjivanje u sustav za pretraživanje ili prijenos bilo kojeg dijela ove publikacije, u bilo kojem obliku ili na bilo koji način – elektronički, mehanički, fotokopiranjem, snimanjem ili na drugi način – bez prethodnog pisanog dopuštenja autora, osim u slučaju kratkih citata korištenih u recenzijama ili člancima uz obavezno navođenje izvora.



## ŠTO SU “ZENSPRESSIRAJ SE...” SKRIPTE?

---

„Zenspressiraj se...” je kolekcija pažljivo kreiranih skripti vođenih meditacija koje prate temeljne principe TT Mindfulness programa.

Svaka skripta dolazi uz otvorena pitanja i prijedloge za journaling, kako bi se tema mogla osjetiti i istražiti na dubljoj, osobnijoj razini.

Stvorene su kao alat podrške za certificirane TT Mindfulness trenere, kako bi ih mogli koristiti tijekom individualnih seansi ili grupnog rada – svugdje gdje je potrebno unijeti dublju prisutnost i stvoriti prostor za unutarnji pomak.

Svaka skripta vodi klijenta kroz iskustveni proces, pomažući mu da ne samo razumije, već i osjeti kako izgleda biti prisutan upravo tamo gdje se nalazi najveći izazov. Uz to, stvara i kvalitetniju podlogu za daljnji razgovor.



Teme koje pokriva serija „Zenspressiraj se...” odražavaju najčešća unutarnja pitanja s kojima dolaze ljudi koji osjećaju privlačnost prema Mindfulness praksi – od otpuštanja mentalnog tereta i povezivanja sa sobom, do stvaranja unutarnjeg prostora za jasnoću, ravnotežu i novu inspiraciju.

\*\*\*

**Kako biste dobili bolji dojam kako izgledaju ove skripte u praksi, u nastavku vam dajem uvid u jednu od njih – "Otpustite mentalni teret koji vas iscrpljuje".**

Ova kratka vođena meditacija nije unaprijed snimljena, već se uživo čita tijekom seanse. Njezin cilj je pomoći klijentima da kroz prisutnost osvijeste i olakšaju ono što ih iznutra iscrpljuje.



# OTPUSTITE MENTALNI TERET KOJI VAS ISCRPLJUJE

---



*Kontekst koji klijentu pomaže razumjeti praksu*

Koliko dugo već u sebi nosite neku staru priču koja vas tiho iscrpljuje? Možda je više ne izgovarate naglas, ali i dalje je tu. Možda više nije glasna, ali njezinu težinu i dalje osjećate u tijelu (u ramenima, prsima ili dahu) i smeta vam da u potpunosti budete prisutni u svom danu.

Ova vođena meditacija iz TT Mindfulness programa vodi vas kroz nježan proces u četiri koraka. Nećete pokušavati „popraviti“ svoju priču. I nećete je potiskivati. Umjesto toga, zajedno ćemo stvoriti prostor u kojem joj više ne morate davati svoju životnu energiju.

Kada obratite pažnju na ono što nosite, kada ste uz svoje tijelo i ne pokušavate ništa popraviti, počinjete otpuštati ono što vas je tiho iscrpljivalo. Ne bježite od problema, **samo ih više ne nosite na isti način.**



# PRIJEDLOG TEKSTA VOĐENE SKRIPTE

Dobro došli.

U ovoj vođenoj meditaciji pozivam vas da zajedno istražimo jedan dio unutarnjeg tereta koji vas već neko vrijeme tiho iscrpljuje.

Nećemo ga potiskivati.

Nećemo ga pokušati odmah riješiti.

Dopustit ćemo si da na trenutak odložimo taj unutarnji teret kao da skidamo tešku torbu s ramena.

Započnimo.

## **Korak 1: Primijetite što vas tiho pritišće**

Neka vam tijelo bude udobno. Ako želite, zatvorite oči... ili samo omekšajte pogled.



Polako udahnite...

i još sporije izdahnite.

Sada, bez analize, dopustite da se pojavi jedna misao, priča, scena ili osjećaj...

...nešto što se u vama ponavlja već dugo.

To može biti stara krivnja.

Osjećaj da niste dovoljno učinili.

Ili neka rečenica koja vas i dalje boli.

Ne morate je imenovati. Samo je nježno primijetite. I obratite pažnju gdje u tijelu osjećate taj unutarnji teret.

## **Korak 2: Položite dlan i ostanite uz to**

Sada, nježno položite dlan na to mjesto... ili na srce, ako ne možete točno odrediti gdje je.



Ništa ne morate popraviti.

Dovoljno je da ostanete prisutni.

Poput svjetla koje ne pokušava ništa promijeniti.  
Samo obasjava.

Možete tiho reći u sebi: „Vidim te. Ne moram te više gurati u stranu.“

I samo dišite. Polako. Bez požurivanja.

### **Korak 3: Dajte dopuštenje da se teret rasprši**

U ovom trenutku, ne tražimo da zauvijek otpustite tu priču.

Ali možda joj možete dati dopuštenje da se rasprši.

Zamislite da je više ne držite.

Kao da polako isparava iz vašeg sustava... poput magle koja se rastvara na jutarnjem suncu.



Ne zato što je „riješena“, već zato što je više ne morate nositi sami.

Tiho ponovite: „Dajem si dopuštenje da ovo pustim, barem za danas.“

I izdahnite.

#### **Korak 4: Osjetite prostor koji ostaje**

Sada, obratite pažnju na ono što je ostalo.

Možda osjećaj lakoće.

Možda tišina.

Možda samo jedan dah u kojem je malo više prostora.

Ne žurite.

Samo ostanite tu.



U prostoru u kojem više ne morate biti ispravni, niti jaki.

U prostoru u kojem ne nosite ono što vas je umaralo.

Ponovite tiho: „Ne moram sve nositi. Dovoljno je da budem ovdje.“



## 30 OTVORENIH PITANJA ZA TT MINDFULNESS COACHEVE

---



*(Namijenjena su za individualni rad s klijentom prije, tijekom ili nakon vođene meditacije „Otpustite mentalni teret koji vas iscrpljuje“).*

- Što vam trenutno najviše "sjedi na duši"?
- Kada u danu primjećujete da vam pažnja najčešće odlazi na iste misli?
- Koju priču nosite u sebi već dugo, a znate da vas iscrpljuje?
- Ako bi vaš mentalni teret imao oblik, kako bi izgledao?
- Gdje u tijelu najčešće osjećate umor, i kako ga objašnjavate sebi?
- Koju rečenicu najčešće govorite sami sebi kad ste pod stresom?
- Što bi se moglo dogoditi ako na trenutak prestanete "držati sve pod kontrolom"?
- Kakav odnos imate prema mentalnoj tišini? Je li vam ugodna ili zastrašujuća?



- Kada ste zadnji put osjetili olakšanje, bez da se išta konkretno promijenilo?
- Koju emociju najčešće pokušavate izbjeći?
- Postoji li dio vas koji vjeruje da je "ne nositi sve" opasno?
- Kada pomislite na otpuštanje tereta, koja vam slika prva dolazi?
- Koji vam ljudi (ili odnosi) najviše aktiviraju osjećaj težine?
- Postoji li "unutarnji pritisak" kojem se teško oduprijeti... i kako ga osjećate?
- Koji trenutak u danu osjećate kao "okidač" za vraćanje starim mislima?
- Kada vam je najteže biti iskreno prisutan/na?
- Na koji način vas vaš um pokušava "zaštititi" držeći vas u starim pričama?
- Što bi bilo moguće, kada se više ne biste identificirali s tom pričom?
- Kako znate da je došlo vrijeme da nešto pustite?
- U kojem dijelu dana biste najviše voljeli osjetiti više lakoće?
- Kako biste završili ovu rečenicu: "Da mogu pustiti ovu težinu, onda bih mogao/la..."



- Koji dio vašeg dana nosi najviše automatskih misli?
- Kako izgledaju vaši obrasci "unutarnjeg dijaloga" kada ste iscrpljeni?
- Ako biste mogli poslati poruku samome sebi u tom stanju težine, što bi ona glasila?
- Postoji li trenutak u kojem osjećate da vas tijelo „zove“, ali ga ignorirate?
- Kada ste zadnji put osjetili da nešto puštate i kako je to bilo u tijelu?
- Što znači za vas "ne nositi sve sam"?
- Koja vam unutarnja rečenica stvara najviše pritiska?
- Što bi moglo postati vidljivo kada maknete sloj težine?
- Ako bi vaš um mogao predahnuti, kako bi to osjetili u tijelu?



# PET JOURNALING IDEJA ZA KLIJENTA

---



*(Prikladne za samostalni rad između seansi)*

## **#1 - Težina koju više ne želim nositi**

Napišite sve misli, uvjerenja i unutarnje priče koje vam oduzimaju energiju bez cenzure. Samo ih izbacite iz sebe.

## **#2 - Gdje me tijelo poziva da stanem**

Reflektirajte: gdje vas tijelo najčešće zove na predah? U kojem trenutku dana to ignorirate?

## **#3 - Poruka mom unutarnjem pritisku**

Napišite pismo svom unutarnjem pritisku (ili perfekcionizmu). Što mu imate za reći? Što bi željeli da on čuje?



#### **#4 - Kako izgleda moje dopuštenje za olakšanje?**

Pišite o tome kako bi izgledao dan kada sebi stvarno dopustite da ne nosite sve. Što bi se promijenilo?

#### **#5 - Tišina koja liječi**

Napišite kako se odnosite prema unutarljivoj tišini. Što vam donosi? Čega se bojite u njoj?



“Zenspressiraj se...” skripte su sastavni dio TT Mindfulness programa.

## TT MINDFULNESS

*Program s trostrukom međunarodnom akreditacijom utemeljen na izvornoj verziji Mindfulnessa, obogaćen idejama iz knjige Tečaj čuda te prilagođen modernom načinu i razumijevanju života.*

---

Želiš li postati **certificirani Mindfulness trener** s međunarodno akreditiranim certifikatom... ili jednostavno želiš **za svoje potrebe** dublje zaroniti u Mindfulness?

Klikni [\*\*OVDJE\*\*](#) i besplatno preuzmi e-knjigu.



## O AUTORU

Tomislav Tomic - autor, holistički coach i teški ovisnik o dobrom espressu ;)

Coachingom se profesionalno bavi od 2009. godine. Mindfulness istražuje od 1998.

Autor je knjiga *Drevni ključevi radosti*, *Zaboravljena vještina*, *Zaboravljeno iskustvo* i *Soul Signs Finder* te preko 200 članaka na temu osobnog razvoja.



### Međunarodno akreditirani programi:

- TT Coaching: Postani holistički life coach
- TT Mindfulness: Postani Mindfulness trener
- EHSP Coach: Za empate i visoko senzibilne osobe
- Certified Light Body Meditation Coach (dolazi uskoro)

### Za više informacija, posjetite:

W: [tomislavtomiccoaching.com](http://tomislavtomiccoaching.com)

FB: [facebook.com/dobrevibre](https://facebook.com/dobrevibre)

IG: [instagram.com/tomislavtomiccoaching](https://instagram.com/tomislavtomiccoaching)

YT: [youtube.com/@tomislavtomiconline](https://youtube.com/@tomislavtomiconline)