



Atomic
communication

Stabilizacija identiteta kroz prevazilaženje sumnji u savremenom svetu



Živko Tomić, NLP Master i Coach

- Ne reagujemo na realnost, već na svoje tumačenje realnosti.
- Misao je brza, automatska i često neproverena.
- Um postavlja pitanja da bi procenio bezbednost.
- Ono što se ponavlja, postaje poznato.
- Poznato deluje sigurno, čak i kada nas ograničava.
- Razmišljanje nije isto što i istina.
- Način na koji mislimo oblikuje način na koji živimo.

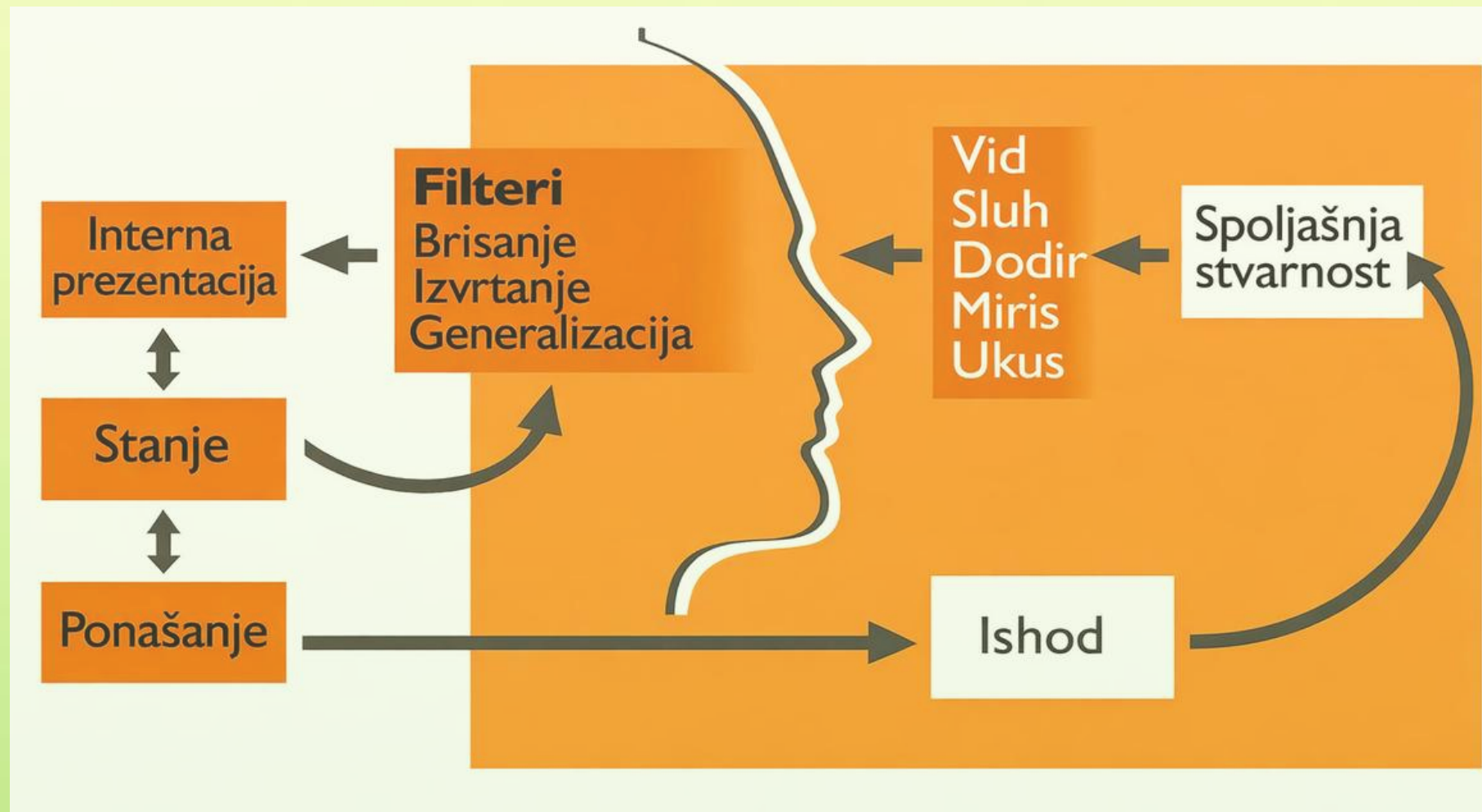


Kako razmišljamo?

Da li možeš da upravljaš svojim fokusom?



Kako rade naši filteri?

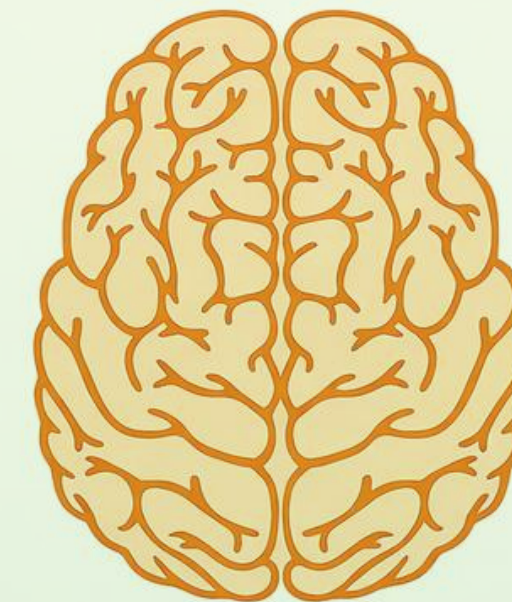


- **Filteri određuju šta primećujemo, a šta ignorišemo.**
- **Ne vidimo svet kakav jeste, već kakav ga tumačimo.**
- **Naš um bira informacije koje potvrđuju ono u šta već verujemo.**

Filteri mogu biti svesni i nesvesni

Nesvesni filteri:

- Brisanje
- Izvrtnje
- Generalizacija
- Nesvesna uverenja



Svesni filteri:

- Sećanja
- Stavovi
- Svesna uverenja
- Vrednosti
- Pripadnost
- Kultura

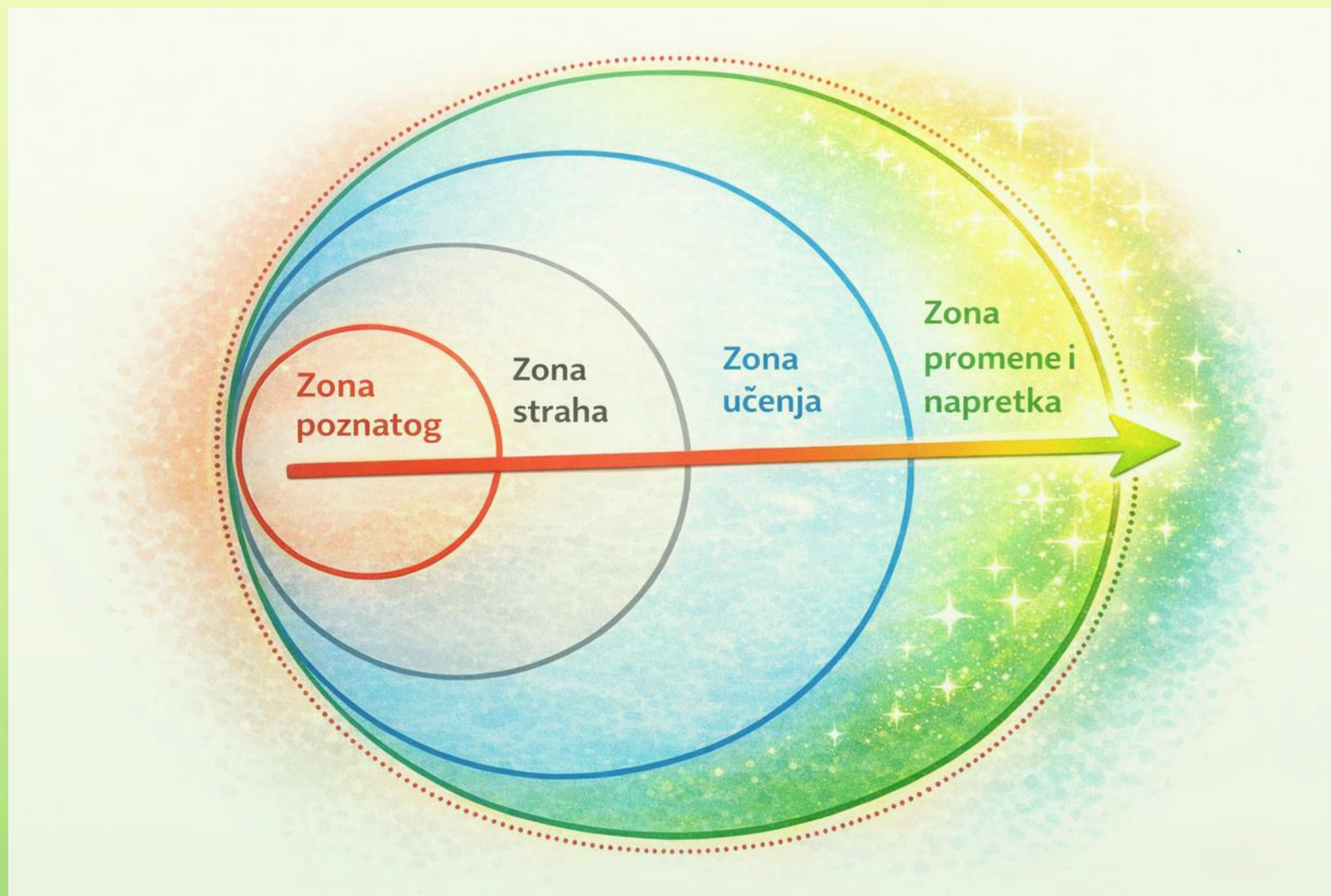
- **Ono što tražimo, to i pronalazimo.**
- **Jedan događaj može postati „dokaz“, ako ga filter tako obradi.**
- **Filteri štede energiju, ali mogu ograničiti perspektivu.**

Kome je ova situacija potpuno besmislena?



**A ko je pomislio
znam da je pogrešno
ali prosto ne znam
šta drugo da radim?**

Zona poznatosti i promena



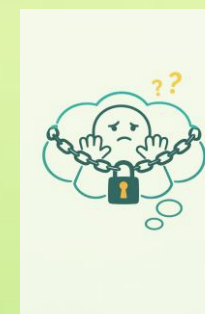
- Zona straha nije znak da treba da se vratimo, već da rast počinje.
- Između poznatog i napretka uvek stoji unutrašnji otpor.
- Ono što osećamo kao strah često je signal razvoja.
- Ako ostanemo u poznatom, stagniramo.
- Ako prođemo kroz strah, ulazimo u učenje.
- Učenje vodi ka promeni, a promena ka novom identitetu.
- Najveći rizik nije izaći iz zone poznatog, već ostati u njoj predugo.

Začarani krug uverenja i ličnog nezadovoljstva

1. Sumnja koja se ponavlja



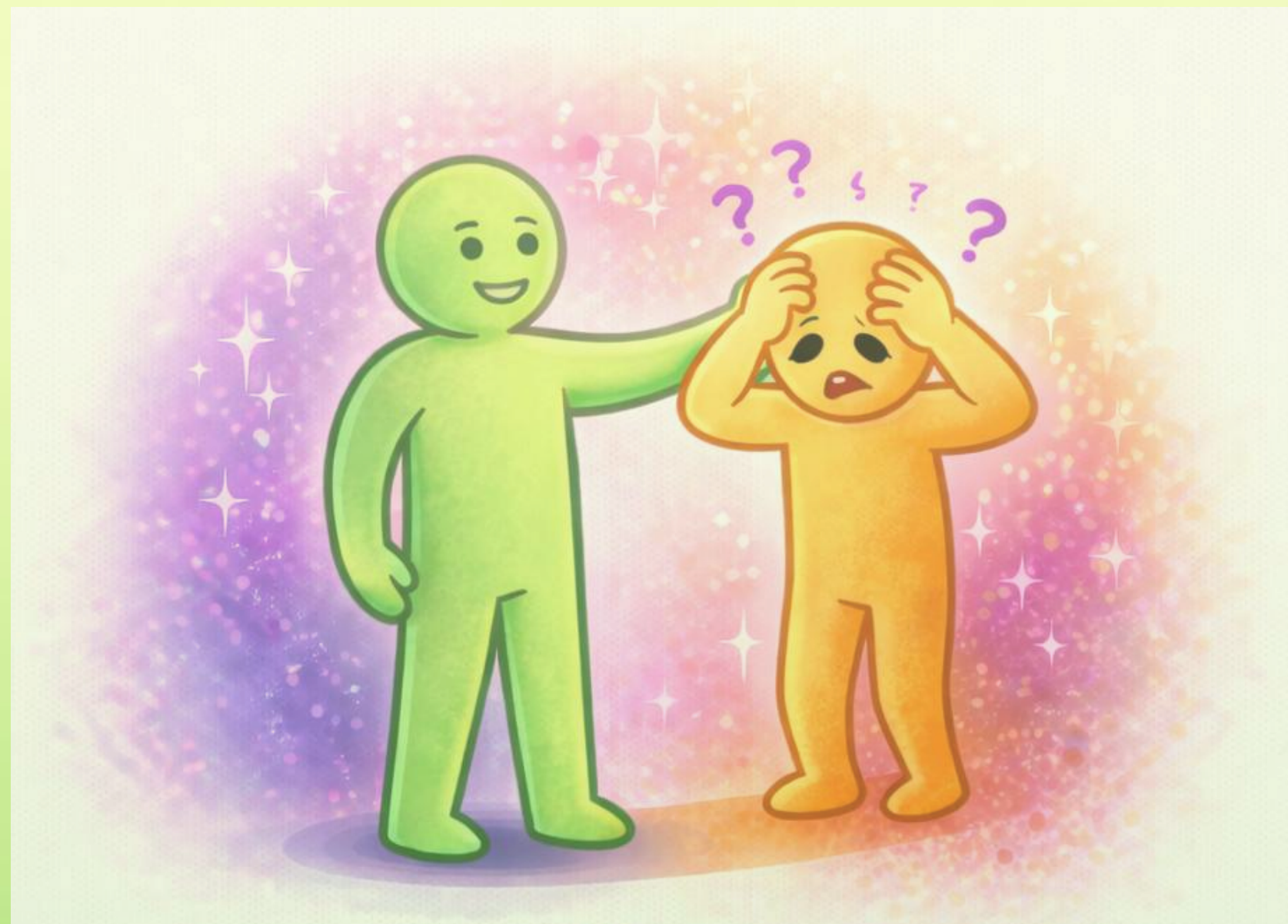
2. Ograničavajuće uverenje



3. Samosabotaža



VEŽBA 1:



„To nisam ja, to je moja sumnja“

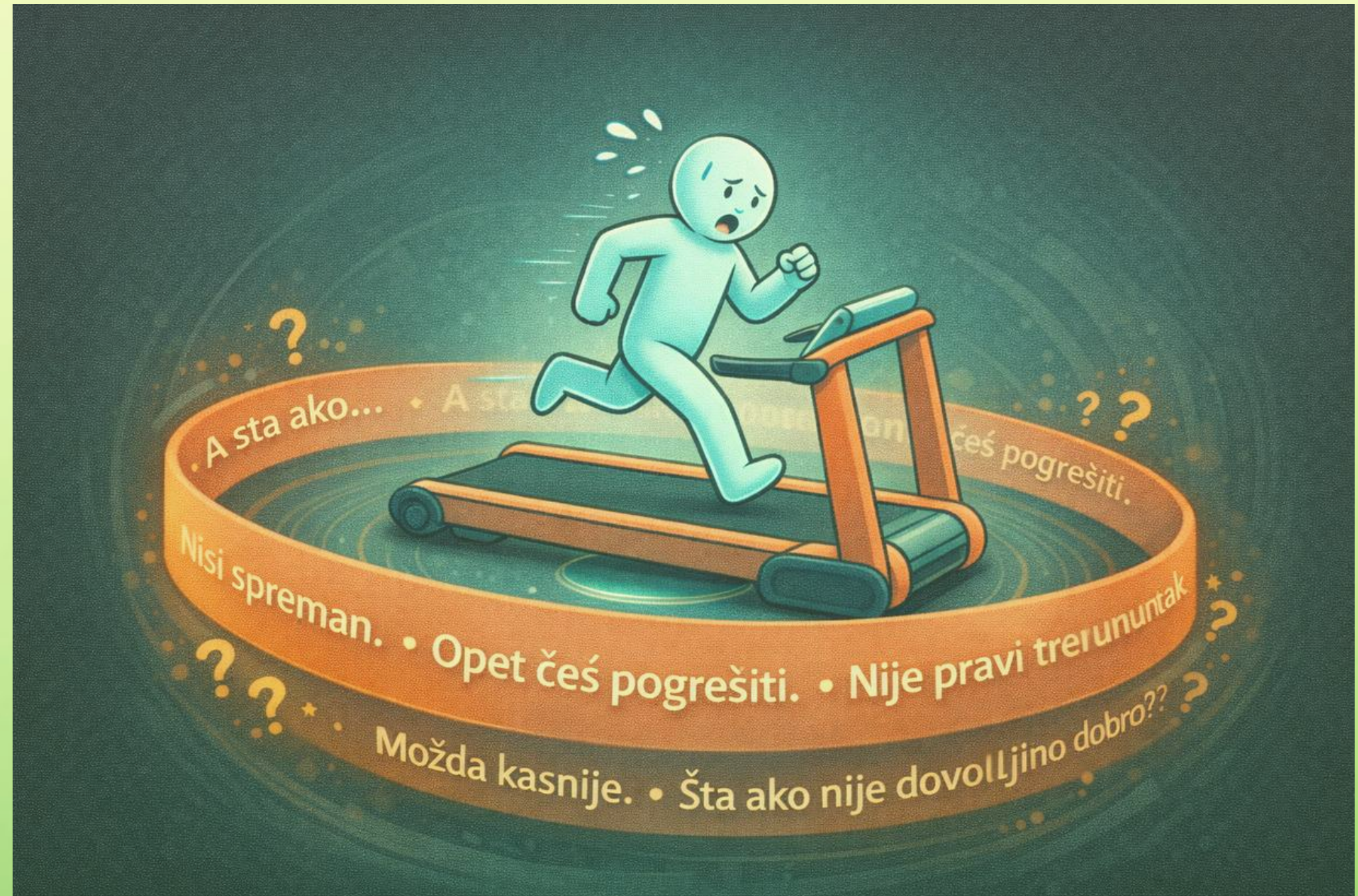
Savremeni svet oko nas



- Živimo u vremenu najbržih promena u istoriji.
- Mogućnosti su veće nego ikada, ali i pritisak je veći nego ikada.
- Neizvesnost je postala svakodnevnica, a ne izuzetak.
- Spoljašnji napredak ne znači unutrašnju stabilnost.
- Zbunjenost više ne dolazi i ostaje samo na poslu, donosimo je kući.
- Najveći zastoј nije u svetu oko nas, već u načinu na koji ga tumačimo.

Sumnje koje se ponavljaju...

- Sumnja je u početku samo pitanje.
- Ponavljanje bez pomaka pretvara pitanje u zaključak.
- Sumnja koja se vrti u krug postaje deo unutrašnjeg dijaloga.
- Um traži dokaze da potvrdi sumnju, ne da je ospori.
- Bez akcije, sumnja se ukorenjuje u identitet.
- Neprimetan prelaz iz pitanja u tvrdnju menja našu sliku o sebi.



Ograničavajuća uverenja



- Ograničavajuće uverenje je zaključak koji sužava izbor.
- Nastaje kada se sumnja ponavlja bez akcije.
- Ono ne traži istinu, traži sigurnost.
- Jedna greška može postati „dokaz“ o nama.
- Uverenje filtrira realnost i bira potvrde.
- Sve novo prolazi kroz stari unutrašnji zaključak.
- Ono utiče na ponašanje čak i kada ga nismo svesni.
- Uverenja se hrane time da su u pravu.

Samosabotaža

- Samosabotaža nije slabost, već mehanizam zaštite.
- Ona čuva postojeće uverenje o nama.
- Kada uspeh pretil staroj slici o sebi, sistem stvara otpor.
- Odlaganje, perfekcionizam i odustajanje smanjuju unutrašnju napetost.
- Ponašanje se prilagođava uverenju, a ne cilju.
- Spolja izgleda nelogično, iznutra ima smisla.



Cepanje identiteta...



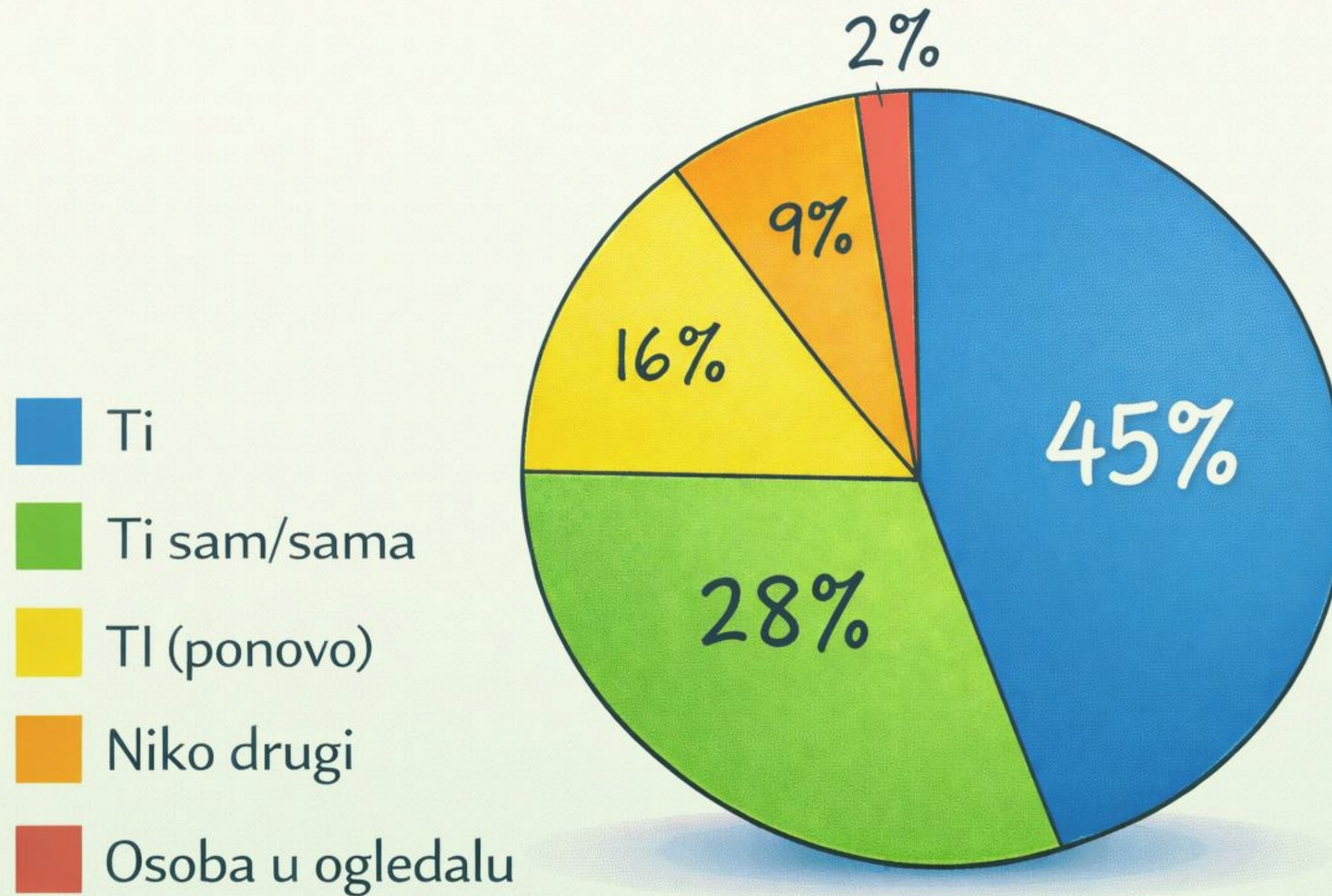
- Promene spolja pokreću sudar identiteta iznutra.
- Jaz između „gde jesam“ i „gde želim da budem“ stvara napetost.
- Kada uverenje kaže jedno, a želja drugo, identitet puca.
- Stari identitet brani poznato, čak i kada nas ograničava.
- Novi identitet traži hrabrost, ali izaziva sumnju.
- Cepanje identiteta često vodi ka samosabotaži.

VEŽBA 2:



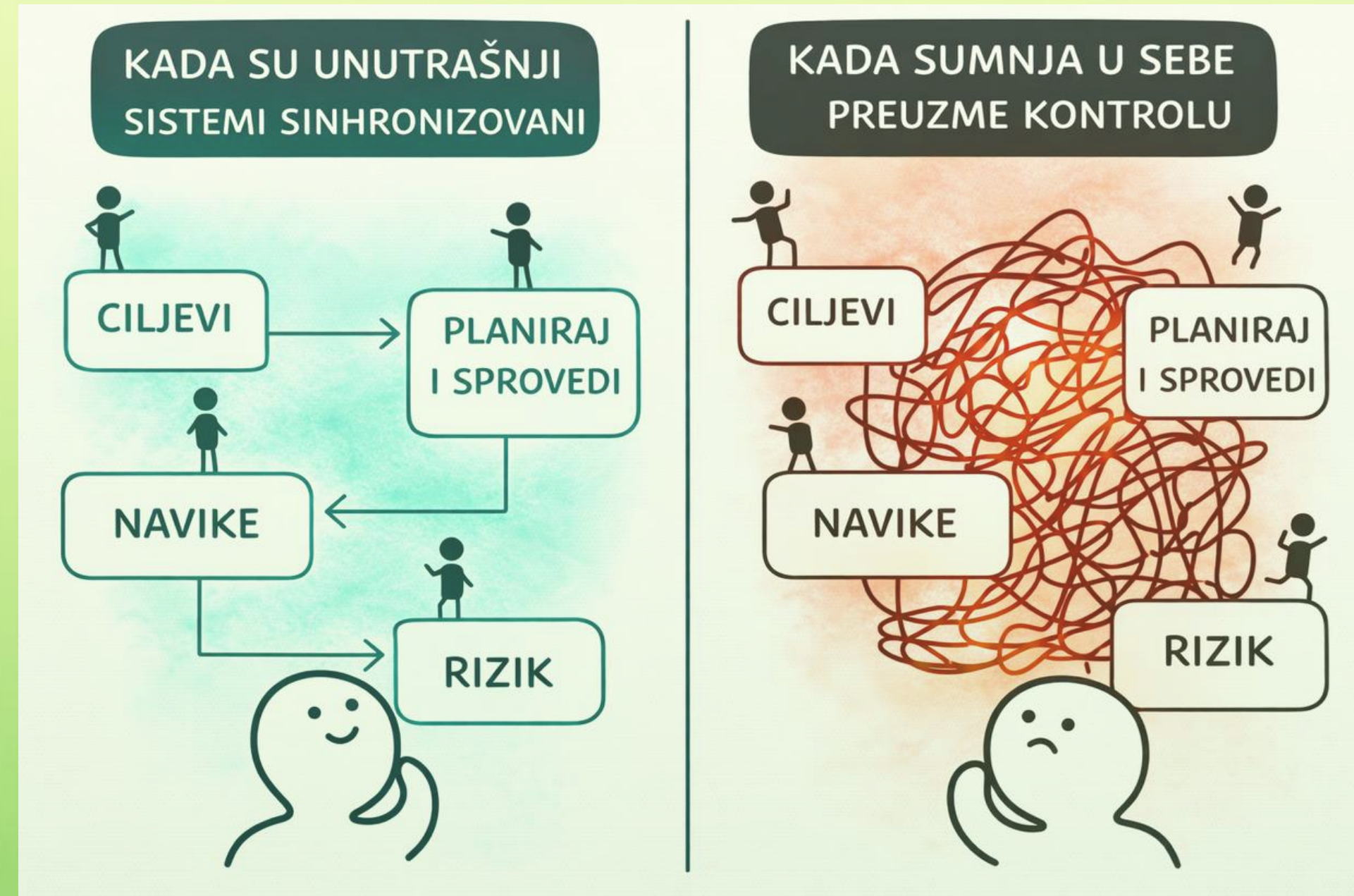
„Ja biram, nova perspektiva“

Osobe odgovorne za tvoju sreću:

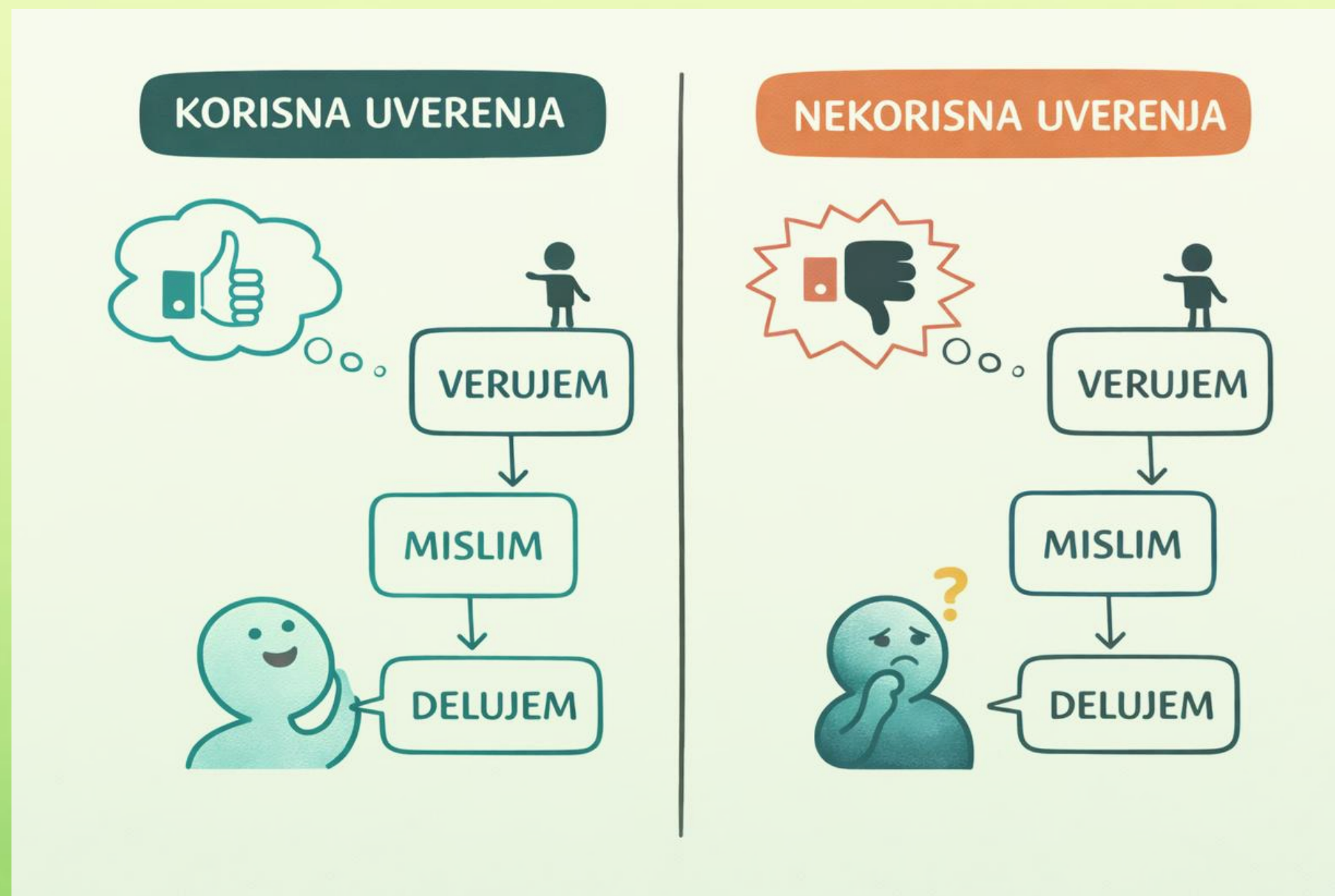


Sumnja ne mora da upravlja sistemom, ona može da ga unapredi

- Kada su unutrašnji sistemi usklađeni, sumnja postaje signal, a ne prepreka.
- Ciljevi, navike i akcija funkcionišu kada identitet ostane stabilan.
- Kada sumnja postane tvrdnja, sistem se zapetlja.
- Stabilnost ne znači odsustvo rizika, već unutrašnju sinhronizaciju.



Uverenje pokreće lanac, od misli do ponašanja



- Uverenja oblikuju način na koji razmišljamo.
- Korisna uverenja otvaraju izbor i pokreću akciju.
- Nekorisna uverenja sužavaju perspektivu i blokiraju delovanje.
- Uverenja su temelj na kome se gradi identitet.

Ili sam sebe saplićeš, ili sebe nosiš napred

- Kada uverenje kaže „nije bezbedno“, ponašanje nas vraća korak unazad.
- Samosabotaža čuva staru sliku o sebi.
- Kada verujem da mogu, ponašanje prati verovanje.
- Kada verujem da ne mogu, sistem traži način da to potvrdi.
- Samosabotaža troši energiju na borbu protiv sebe.
- Samopodrška koristi energiju za kretanje napred.



Koliko tvojih briga je stvarno, a koliko zamišljeno?

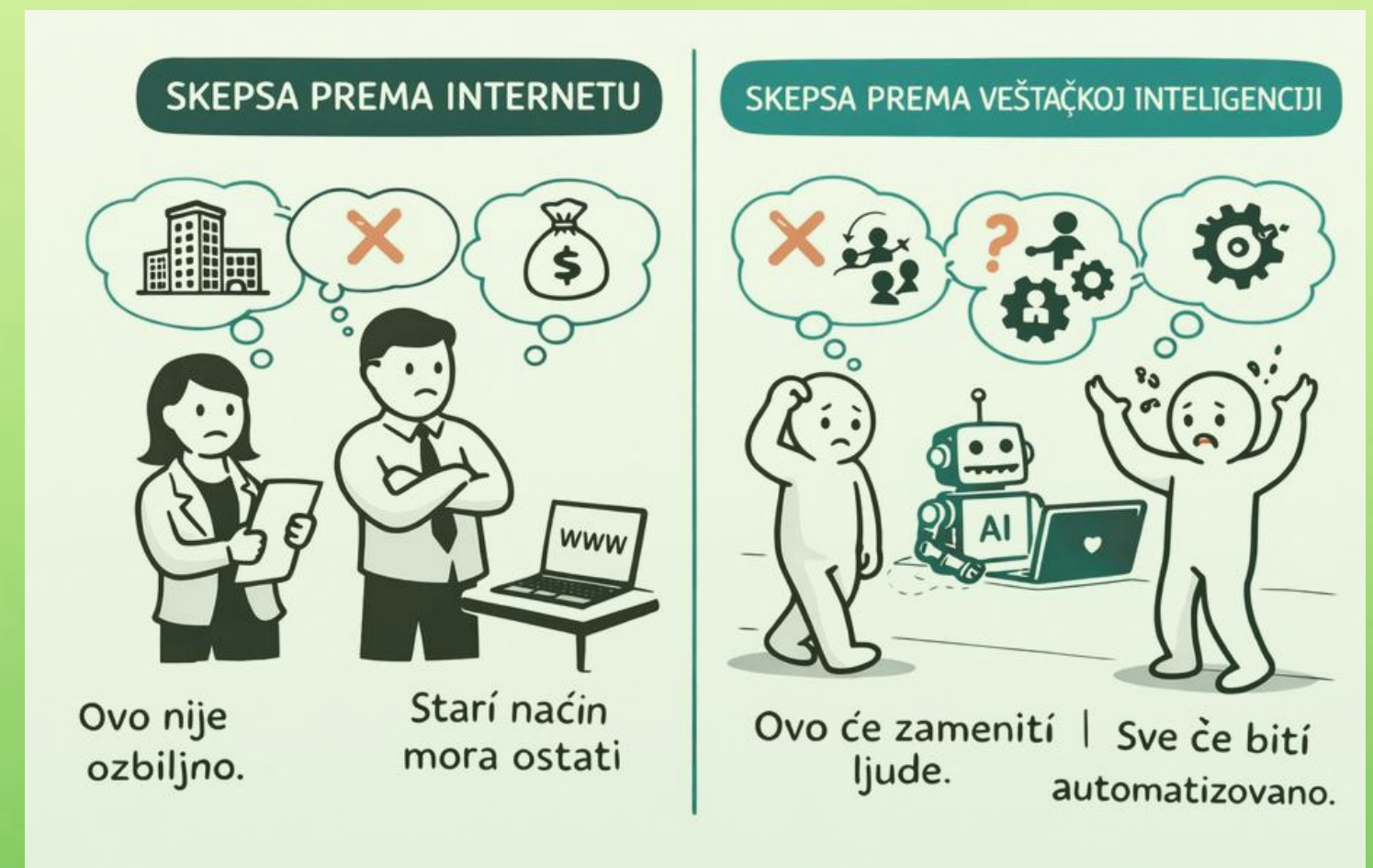


- Um često reaguje na zamišljeni scenario, ne na stvarni događaj.
- Sumnja se hrani onim što bi moglo da se desi, a ne onim što se dešava.
- Veliki deo unutrašnje napetosti dolazi iz projekcija.
- Ono što zamišljamo, telo doživljava kao realno.
- Zamišljeni rizik može pokrenuti stvarnu samosabotažu.
- Nije svaka misao istina, neke su samo scenariji bez dokaza.



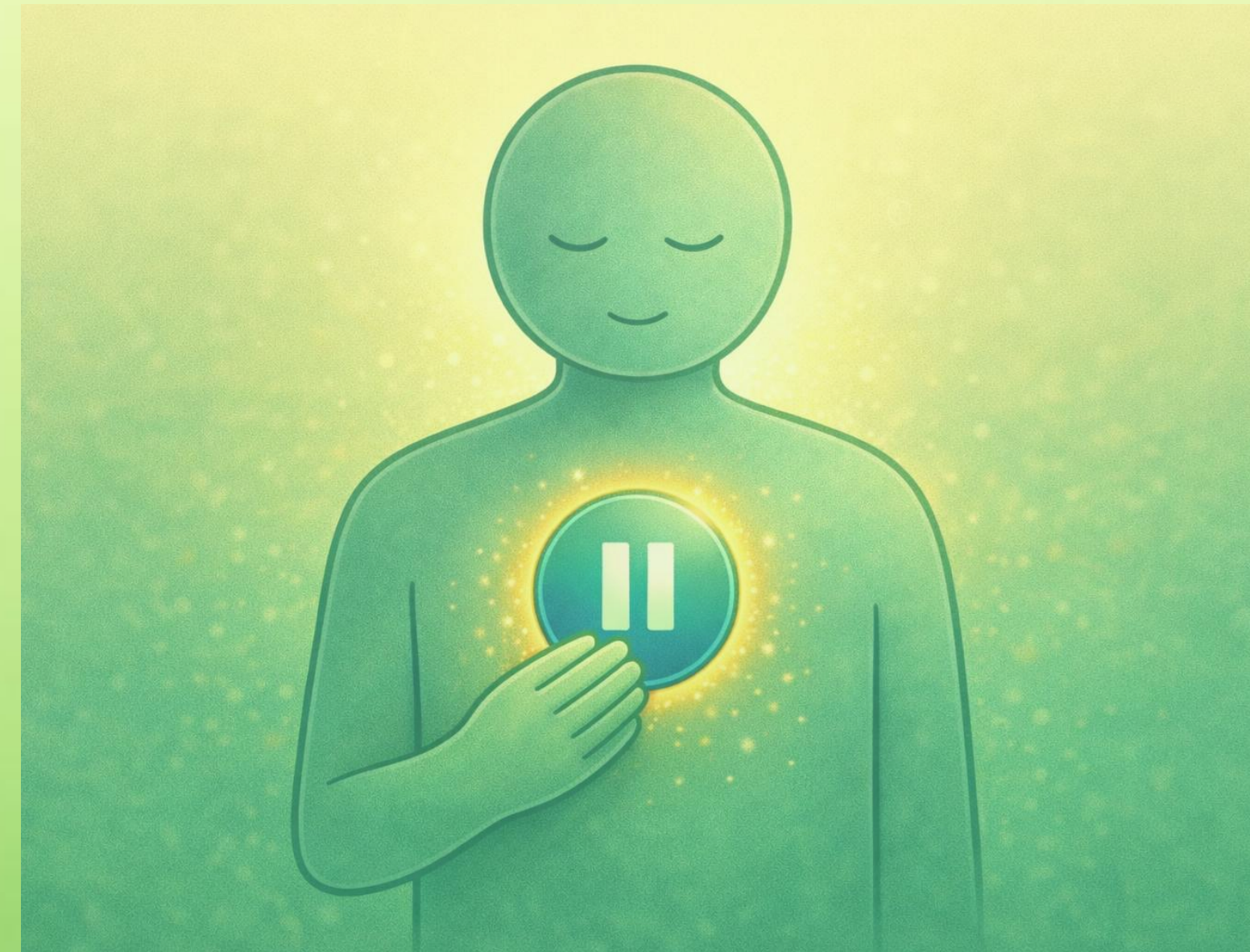
- Istorija pokazuje da ljudi često napadaju ono što ne razumeju.
- Strah od gubitka vrednosti ili mesta u svetu pokreće otpor prema promeni.
- Kada reagujemo iz straha, borimo se protiv razvoja, umesto da naučimo da rastemo zajedno sa njim.

- Otpor prema novom nije nov, menja se samo objekat straha.
- Kao što je internet nekada delovao neozbiljno, tako danas veštačka inteligencija deluje preteće.
- Problem nikada nije u tehnologiji, već u uverenju da će promena ugroziti naš identitet.



Model **PAUZA** – vaša novi unutrašnji navigacioni sistem:

- P** – PRIMETI SIGNAL
- A** – ANALIZIRAJ BEZ PANIKE
- U** – UKLJUČI RESURSE
- Z** – ZAUZMI STAV
- A** – AKTIVIRAJ AKCIJU



P – PRIMETI SIGNAL

Da li je ovo pitanje ili već tvrdnja?

A – ANALIZIRAJ BEZ PANIKE

Šta je realno, a šta je projekcija?

U – UKLJUČI RESURSE

Koja tri dokaza iz mog života govore da imam kapacitet?

Z – ZAUZMI STAV

Kako trenutno stojim, povučeno ili stabilno?

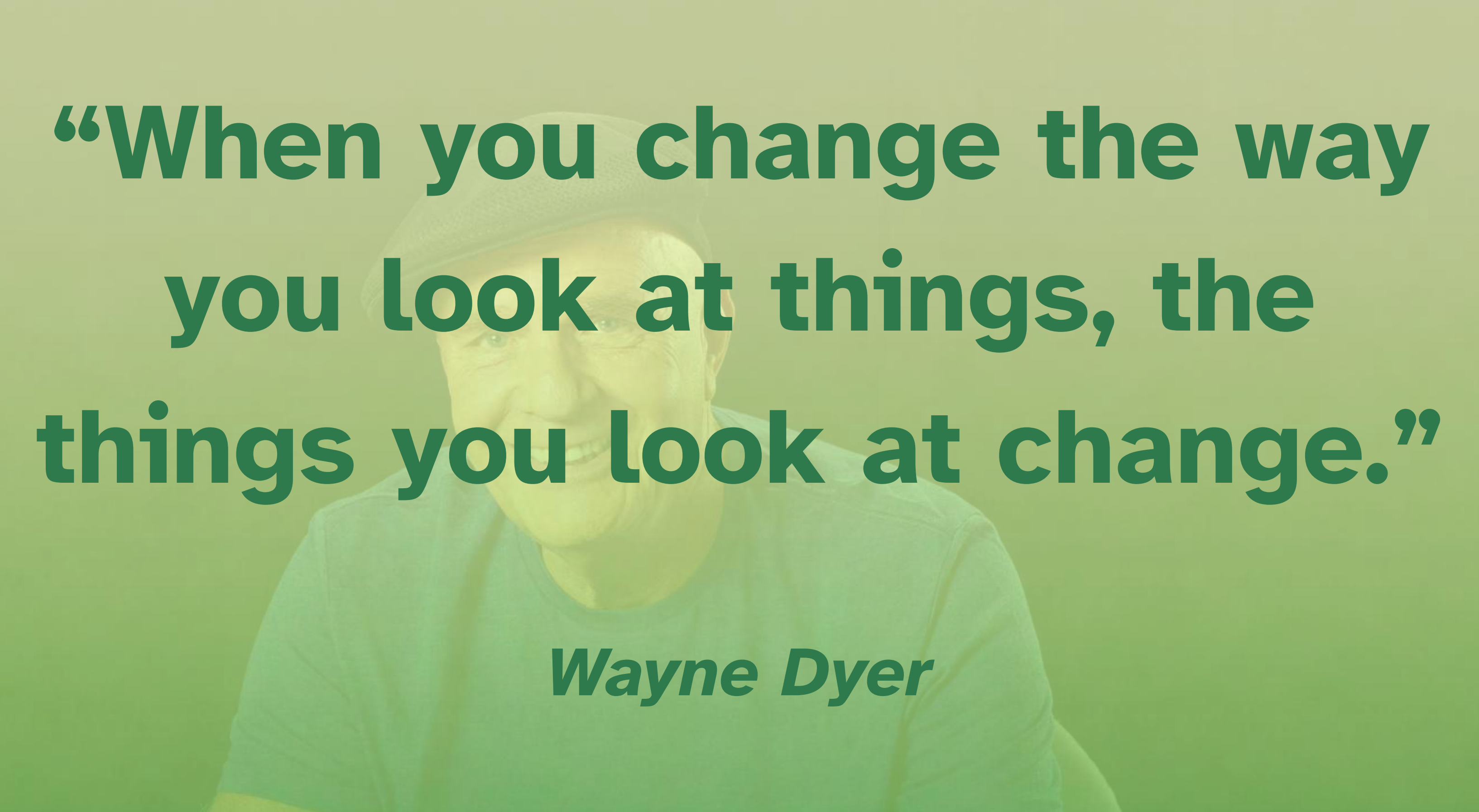
A – AKTIVIRAJ AKCIJU

Koji je najmanji mogući korak koji mogu da uradim sada?

Šta dalje posle ovog treninga?

- **Sumnja neće nestati.**
 - **Promene neće usporiti.**
 - **Savremeni svet neće postati jednostavniji.**
- **Razlika je u tome da li nastavljate da reagujete automatski ili svesno.**
 - **Ako nastavite da pravite PAUZU u malim situacijama, bićete spremni i za velike.**
- **Ako je preskačete u malim stvarima, preskočićete je i kada bude najvažnije.**
 - **Stabilnost identiteta se ne gradi u velikim trenucima.**
 - **Ona se gradi u svakodnevnim odlukama.**





**“When you change the way
you look at things, the
things you look at change.”**

Wayne Dyer