

BOJIM SE I SVEJEDNO BIRAM

Vežba prvog koraka — individualni radni list

PRE VEŽBE — Gde sam sada?

Zaokruži broj koji iskreno opisuje tvoje trenutno stanje. Ne postoji tačan odgovor.

Osećam se spremno da napravim korak uprkos strahu.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

1 = Nimalo

10 = Potpuno

KORAK 1 — Ulazak u vežbu

Pre nego što počneš da pišeš — izgovori naglas ili tiho ovu rečenicu i primeti kako se telo oseća:

**"Ja imam pravo da se bojim
i ja imam pravo da biram."**

Šta si osetio/la u telu dok si izgovarao/la ovu rečenicu?

KORAK 2 — Imenuj svoj strah

Strah koji nije imenovan ima moć nad tobom. Strah koji imenujemo — postaje nešto s čim možemo da radimo.

Koji strah te najčešće drži u zoni komfora? Napiši ga konkretno.

Kako zvuči ta situacija kada kažeš 'MORAM'? Napiši tu rečenicu.

KORAK 3 — Od MORAM do BIRAM

Reč 'moram' stvara otpor u telu. Reč 'biram' vraća ti moć i odgovornost. Ista situacija — potpuno drugačiji osećaj.

MORAM

"Moram da se javim jer nema ko drugi."

Moja rečenica:

BIRAM

"Biram da se javim jer mi je važno da doprinesem."

Moja BIRAM rečenica:

Kako se telo oseća drugačije kada kažeš 'biram' umesto 'moram'?

KORAK 4 — Glas koji ti veruje

Unutrašnji kritičar govori glasno. Ali postoji i drugi glas — glas osobe koja ti najviše veruje na svetu.

Ko je osoba koja ti najviše veruje? (ime ili uloga)

Šta bi ti ta osoba rekla — zašto si sposoban/na za ovaj korak?

KORAK 5 — Moj prvi korak

Ne plan — jedan korak. Mali, konkretan, vremenski određen. Mozak ne reaguje na namere, reaguje na odluke.

Moj prvi korak je:

Napraviću ga do:

Ko ili šta mi može pomoći:

Šta bi moglo da me zaustavi — i šta ću tada uraditi?

POSLE VEŽBE — Gde sam sada?

Isto pitanje kao na početku. Zaokruži broj koji opisuje tvoje stanje SADA.

Osećam se spremno da napravim korak uprkos strahu.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1 = Nimalo

10 = Potpuno

MOJA ODLUKA

Bojim se...

i svejedno BIRAM...

Potpis: _____

Datum: _____

 *Ovu rečenicu izgovori naglas kada primiš svoj mikrofoni.*