

# WELLNESS IZAZOV

30 DANA



Branimir Pljevaljčić

# Wellness IZAZOV 30 dana

## BUĐENJE I RAZVOJ

Želite da se zabavite i usput spoznate nešto više o sebi? Želite da preispitate svoje vrednosti i mogućnosti, svoju odlučnost i istrajnost? Želite da pobedite izazov i osetite uzbuđenje?

Dobrodošli ste u WELLNESS IZAZOV koji će vam zasigurno pomoći da proširite svoje vidike, unapredite svoju ličnost, poigrate se sa svojim mislima i osetite život na drugačiji način.

Ispred vas je 30 dana IZAZOV za koji je, da biste ga prošli, neophodno da svaki dan odgovarate na izazov za taj dan. Na kraju svakog dana upišite u svesku da li ste i kako ste odgovorili na izazov za taj dan. Dajte što konkretniji i jasniji odgovor. Teme su različite i namerno izmešane kako bi vežbali vašu fleksibilnost.

Na kraju testa se nalazi procena odgovora koja će vam pomoći da ispratite koliko ste bili dosledni sebi.

A sada, krenite da se zabavljate i uživajte u danima Wellness izazova!

~ ~ ~

Sledi spisak izazova a potom i objašnjenja za svaki dan pojedinačno.

1. [Ciljevi](#)
2. [Vrednosti](#)
3. [Uverenja](#)
4. [Obrasci](#)
5. [Navike](#)
6. [Fokus](#)
7. [Konstruktivnost](#)
8. [Destruktivnost](#)
9. [Lekcija](#)
10. [Dom](#)
11. [Knjige](#)
12. [Tehnika i tehnologija](#)
13. [Fizičke vežbe](#)
14. [Post](#)
15. [Udržavanje](#)
16. [Dan zahvalnosti](#)
17. [Dan prijateljstva](#)
18. [Pisanje](#)
19. [Dan za oprost](#)
20. [Dan za molitve i meditacije](#)
21. [Dan odmora](#)
22. [Dan slušanja](#)
23. [Dan ideja i kreativnosti](#)
24. [Samokontrola](#)
25. [Dan ljubavi](#)
26. [Pokloni nešto nekom](#)
27. [Dan za decu i životinje](#)
28. [Učenje nečeg novog](#)
29. [Dan za porodicu](#)
30. [Moj dan po volji](#)
31. [Rezime i zaključak](#)

### 1. Ciljevi

Prvog dana razmatramo ciljeve. Osnovno pitanje je da li već imate neki veći cilj koji ste sebi postavili? Ako imate onda biste sada mogli da ga obnovite. Ukoliko nemate onda je ovo pravo vreme da pravilno postavite cilj za narednih 10 godina. Zapitajte se: Šta je to što želim od života u narednih 10 godina? Ko ću biti i gde ću biti za 10 godina?

Da biste pravilno postavili cilj on mora da ispuni 4 pravila: da je u prvom licu jednine, u sadašnjosti, pozitivan i precizan. Odvojte vremena koliko vam je potrebno da dobro porazmislite i donesete jedan, jasan glavni cilj.

---

---

---

### 2. Vrednosti

Danas prelistavate vaše vrednosti (ono što vam je važno) i sastavljate listu od pet vama najvećih vrednosti. Ova vežba vam pomaže da bolje upoznate sebe i uvidite šta je to što vam je najvažnije u životu. Ovo je jako bitno, jer ukoliko ne živite svoje osnovne vrednosti onda ne možete biti ispunjeni i srećni. Važno je razumeti da se lista vrednosti kroz vreme može menjati.

---

---

### 3. Uverenja

Danas se bavimo uverenjima, podržavajućim i ograničavajućim. Od uverenja u velikoj meri zavise naši uspesi u životu. Prepoznavanjem ograničavajućih uverenja možemo da radimo na njihovoj izmeni dok podržavajuća uverenja možemo da osnažujemo. Koja su vaša podržavajuća a koja ograničavajuća uverenja?

---

---

---

#### 4. Obrasci

Za razliku od navika obrasci mogu biti i svesni i nesvesni. Razlika je i u tome što obrasce odlikuje merna vrednost ponavljanja, npr. u određeno vreme, određen broj. Koje prepoznajete obrasce koje ponavljate svakog dana? Zapišite ih sve koje prepoznajete. Koji su to negativni obrasci koje bi trebalo izmeniti? Kako bi ti obrasci izgledali kada biste ih preusmerili u pozitivnom smeru?

---

---

---



### 5. Navike

Za razliku od obrazaca, ponavljanja koja se mogu smatrati uopštenog karaktera, navike uglavnom posmatramo kao dobre i loše. Navike su nesvesne. Odaberite neku manje zahtevnu naviku koju biste želeli da promenite. Kako bi ona trebalo da izgleda? Koje loše navike biste još promenili? Koje navike želite da steknete?

---

---

---

### 6. Fokus

Kada pogledate poslednjih 7 dana, gde vam više odlazi pažnja, na negativnosti ili pozitivnosti? Koji je odnos pozitivnih i negativnih misli? Koje su to misli?

---

---

---

### 7. Konstruktivnost

Šta ste dobro uradili danas? Koju vrednost ste dali svetu? To može biti jedna sasvim obična stvar poput propuštanja druge osobe u redu ili nešto veće poput pružanja utehe uznemirenoj, uplašenoj osobi.

---

---

---

### 31. Rezime i zaključak

I evo, došli ste do cilja koji ste postavili sebi pre mesec dana. Fenomenalno! Ali, to nije sve! Ostaje vam još samo jedna stavka koja će vam, kada je prođete, otkriti nova saznanja o vama samima. Opustite se u udobnoj fotelji i razmislite o sledećim pitanjima...

~ ~ ~

...A sada za kraj, proverite koliko biste trebali biti ponosni na sebe posle ovog izazova. Izbrojte koliko ste imali ostvarenih dana izazova a koliko neostvarenih, tj. koliko dana ste odgovorili na izazov a koliko ne i ustanovite šta je to na čemu biste prvo poradili...

